मुद्रक और प्रकाशक
जीवणजी डाह्याभाओी देसाओी
नवजीवन मुद्रणालय, कालुपुर, अहमदाबाद

पहली बार : २१००
दूसरी बार : ३०००

रुपया

# हिन्दी संस्करणके बारेमें

गुजरातीमें 'मरुकुंज' के दो संस्करण निकल चुके हैं। अब तीसरा संस्करण निकालनेका समय आ पहुँचा है। दूसरा संस्करण पहलेकी नकल हीं था। तीसरे संस्करणमें मूल विषय कायम रखनेका निश्चय किया है। सिर्फ़ दो पूर्तियाँ निकाल डाली हैं और 'शस्त्रक्रिया' पर अेक नअी पूर्ति लिखी है। यह हिन्दी अनुवाद गुजरातीके तीसरे निर्धारित संस्करणका है।

राजरोगकी परिचर्यामें वर्षों हुअे, 'आहार-विहार-योग' अनिवार्य प्रतीत हुआ है। अुसमें शस्त्रक्रियाका अेक महत्त्वका तत्त्व बढ़ गया है। अुसके बारेमें नअी पूर्तिमें थोड़ेमें लिखा है। अिस पूर्तिको भी मेरे मित्र डॉ० जीवराज महेता देख चुके हैं।

बम्बअी, मथुरादास त्रिकमजी
२५–५–'४५

# पुस्तकके विषयमें

जब मुझे राजरोग यानी क्षयकी विलक्षण बीमारी लगी और अिस बीमारीके सिलसिलेमें अेक अर्से तक पंचगनी रहना पड़ा, तो वहाँ रहते हुअे राजरोगके अनेक रोगियोंसे जान-पहचान हुअी और अिस रोग पर लिखी गअी पुस्तकें भी पढ़नेको मिलीं। अिस परसे मनमें यह विचार आया कि अिस विषयका सामान्य और अुपयोगी ज्ञान सरल गुजरातीमें लिख डाला जाय तो अच्छा हो। पंचगनीके डॉ० अेस० बी० वकीलने मेरी अिस अिच्छाका पोषण किया और अपने पासकी क्षय-सम्बन्धी अनेक पुस्तकोंका अुपयोग मुझे निःसंकोच भावसे करने दिया। अिस तरह अुन्होंने मेरी बड़ी मदद की और मेरी वाचन-लेखन-सम्बन्धी अिच्छाको आसानीसे तृप्त होने दिया। मेरा वाचन व लेखन पंचगनीमें ही सन् १९२८ के मध्यमें समाप्त हुआ। मेरा यह निबन्ध किसी पुस्तकका भाषान्तर नहीं है — अपने निजके वाचन, अनुभव और निरीक्षणका परिणाम है।

पुस्तककी हस्तलिपि तैयार होने पर मैंने अपनी बीमारीके दिनोंके मित्र और मार्गदर्शक डॉक्टर जीवराज महेतासे प्रार्थना की कि वे अेक बार पुस्तकको देख जायँ, अुस पर अपनी राय दें और यदि वह छपाने लायक मालूम हो, तो अुसके लिअे प्रस्तावना भी लिख दें। डॉ० महेताने मेरी प्रार्थना मंजूर की। निबन्ध अुन्हें पसन्द आया। और जब अुन्होंने अिसे छपवानेकी सलाह दी तो मुझे भी अिसे प्रकाशित करवानेकी हिम्मत हुअी।

बम्बअी, १०–७–'२९ — मथुरादास त्रिकमजी

# परिचय

कहा जा सकता है कि गुजराती भाषामें वैज्ञानिक विषयों पर अिनी-गिनी कितावें ही हैं । स्वास्थ्य-सम्वन्धी नियमों पर अंग्रेजीमें और युरोपकी दूसरी भाषाओंमें आम जनताके लिअे जैसी सुन्दर पुस्तकें निकली हैं, वैसी पुस्तकें भी हमारे यहाँ कम ही हैं । आजसे ठीक दस साल पहले, जव वीमारीके कारण मुझे अपना वहुतेरा वक्त आराममें विताना पड़ा था, गांधीजीने मुझे सुझाया था कि मैं जनताके लिअे अिस तरहकी जानकारी देनेवाली कुछ पुस्तिकाअें तैयार करूँ । गांधीजीको यह देखकर वड़ा रंज होता था कि हमारे देशमें लोग जहाँ-तहाँ थूकते हैं, जो चाहे खाते हैं, अपने घरका कूड़ा-करकट वाहर निकाल कर दूसरोंके आँगनमें डाल देते हैं, गाँवके वीचोंवीच घूरे वग़ैरा रखते हैं । हमारी ये निजी और सामाजिक गन्दी आदतें अुन्हें वहुत अखरती थीं । वे चाहते थे कि मैं लोगोंके लिअे कुछ अैसा साहित्य लिखूँ जिससे अुन्हें जीवनमें नियमितता, खुली हवा, कसरत वग़ैराके फ़ायदोंका पता चले और अुन्हें अच्छी रहन-सहनके कायदे मालूम हों । लेकिन कअी कारणोंसे, और खासकर गुजराती भाषामें आसानीसे न लिख सकनेकी अपनी कमज़ोरीके कारण, मैं अिस कामको हाथमें न ले सका । अिस पुस्तकके लेखक भाअी मथुरादासजीको धन्यवाद है कि अुन्होंने मेरी तरह वीमार पड़ने पर अपने अनिवार्य आरामका अुपयोग अेक अैसी अुत्तम पुस्तकके लिखनेमें किया, जो गुजराती जनताको क्षयरोगका अच्छा परिचय करानेवाली है और आरोग्यके नियमोंकी जानकारीसे भरी है ।

यह देशका वड़ा दुर्दैव है कि पिछले ४० सालोंमें हिन्दुस्तानके सभी हिस्सोंमें क्षयका वहुत ही फैलाव हुआ है । काठियावाड़ जैसे प्रांतके छोटे-छोटे गाँवोंमें भी, जो पहले अपनी अच्छी आवोहवाके लिअे मशहूर

थे और जहाँ बड़े शहरोंके लोग हवा बदलने जाया करते थे, आज क्षयका बड़ा ज़ोर है। जिस तेज़ीसे यह बीमारी देशमें फैल रही है, अुसके अनेक कारण हैं। खास कारणोंमें अेक कारण हमारी दिन-ब-दिन बढ़नेवाली ग़रीबी है। गाँवोंसे हर साल अितना अनाज बाहर चला जाता है कि गाँववालोंके लिअे खानेको काफ़ी नहीं रहता। अिधर देशमें अेकके बाद अेक अितने अकाल पड़े हैं कि अुनकी वजहसे ढोरोंकी हालत बेहद खराब हो गअी है — दूध, दही और घी, जो पहले सस्ते, अच्छे और काफ़ी मिक्दारमें मिलते थे, ग़रीबोंके लिअे भी सुलभ थे, आज सिर्फ़ अमीरोंकी पहुँचकी चीज़ बन गये हैं। अिस तरह पर्याप्त पौष्टिक खुराकके अभावमें आज क्षयसे लड़नेकी लोगोंकी ताक़त कम हो गअी है।

हमारे देशवासियोंकी कअी गन्दी आदतोंके कारण भी देशमें क्षयका ज़ोर बढ़ रहा है; जैसे, हमारे यहाँ लोगोंमें जहाँ-तहाँ थूकनेकी आदत है। क्षयके बीमारके बलग़ममें क्षयके हज़ारों कीटाणु होते हैं। जब यह बलग़म सूख जाता है, तो अिसके रजकण धूलमें मिलकर हवाके साथ अुड़ते हैं, और वह हवा आस-पासके रहनेवालोंकी साँसके ज़रिये अुनके फेफड़ोंमें पहुँचती है। क्षयके कीटाणुओंवाले ये रजकण फेफड़ेमें रह जाते हैं और बीमारी पैदा करते हैं। क्षयके बीमारके आसपास रहनेवाले लोगोंमें, जिनकी तन्दुरुस्ती खास तौर पर कमज़ोर होती है, वे जल्दी ही अिस रोगके शिकार हो जाते हैं। जब कोअी आदमी क्षयरोगसे बीमार पड़ता है, तो अुसके परिवारमें या नज़दीकके सगे-सम्बन्धियोंमें भी कभी-कभी यह रोग कुछ लोगोंको सताता है। अिसकी खास वजह यह है कि क्षयके बीमारके बलग़मका काफ़ी बन्दोबस्त नहीं हो पाता। धनवानोंको पौष्टिक खुराककी कोअी कमी नहीं रहती, फिर भी अनेक धनी परिवारोंमें क्षयके बीमार पाये जाते हैं। अिसका अेक कारण यह हो सकता है कि अुनके नौकरोंमें से किसीको यह रोग हुआ हो और अुसकी जहाँ-तहाँ थूकनेकी आदतके कारण दूसरोंको अुसके रोगकी छूत लग

गअी हो । दूसरे, अमीरोंकी रहन-सहन अकसर अनियमित होती है, जिसकी वजहसे वे अिस रोगके शिकार हो जाते हैं । मसलन्, अुनमें शराब वगैरा पीनेकी लतें होती हैं और अिन्द्रियोंकी लगाम भी ढीली रहती है । अतः क्षयके बीमारके बलग़मका जितना बन्दोबस्त किया जायगा, अुतना ही यह रोग फैलनेसे रुकेगा । अिसलिअे अिस रोगके रोगीको और अुसके रिश्तेदारोंको यह जान लेना चाहिये कि बलग़मको ठिकाने कैसे लगाया जाय । भाअी मथुरादासजीने अिस बारेमें अिस पुस्तकके अन्दर कअी अुपयोगी सुझाव पेश किये हैं, जो हर आदमीके लिअे जानने लायक हैं । यहाँ यह लिख देना ज़रूरी मालूम होता है कि यों तो क्षयरोगके कीटाणु बहुतेरे लोगोंके अन्दर घुस जाते हैं, लेकिन जहाँ तन्दुरुस्तीका ठीक-ठीक खयाल रखा जाता है और वक़्तसर आराम कर लिया जाता है, वहाँ बहुतोंको यह रोग नहीं सताता । लेकिन *जहाँ स्वास्थ्यका पूरा खयाल नहीं रखा जाता, वहाँ अिस रोगके लक्षण* प्रकट होने लगते हैं ।

पश्चिमी देशोंमें लोग क्षयरोगके बारेमें काफी जानने लगे हैं । नतीजा अिसका यह हुआ है कि वहाँ अिस रोगकी शिकायत दिन-ब-दिन कम होती जा रही है । अुधरके मुल्कोंमें अिस बीमारीका मुक़ाबला करनेके लिअे जगह-जगह सेनेटोरियम बने हैं । बड़े-बड़े शहरोंमें क्षयको मिटानेवाले मण्डल — अेण्टी ट्युबरक्युलोसिस लीग्ज़ — क़ायम हुअे हैं । ये मण्डल बहुत अच्छा काम करते हैं । ये अिस रोगके सम्बन्धकी जानकारी देनेवाली पत्रिकाअें छपाकर अुनका प्रचार करते हैं । अगर क्षयका कोअी बीमार गरीब हुआ, तो ये न सिर्फ मुफ्तमें या कम खर्चमें अुसका अिलाज ही करवा देते हैं, बल्कि अगर सारे परिवारमें वही अेक कमानेवाला हुआ, तो अुसके कुटुम्बियोंकी आर्थिक सहायता भी करते हैं । अिस खयालसे कि अेक बार अच्छा होनेके बाद बीमार फिर रोगका शिकार न हो, ये मण्डल अुसे अुसके लायक़ कोअी न कोअी धन्धा सिखा देते हैं और अुसके लिअे आमदनीका भी कोअी ज़रिया पैदा कर देते हैं । अगर

हमारे देशमें भी अैसी संस्थाअें क़ायम हों और वे उचित ढंग पर काम करें, तो यहाँ भी यह बीमारी जड़से खतम हो सकती है।

अिस बीमारीका अिलाज जितना ही जल्दी होता है, अिसकी सार-सँभालमें अुतनी ही आसानी होती है। अिस रोगको पहचाननेके तरीक़े दिन-ब-दिन आसान बनते जा रहे हैं। आम तौर पर क्षयका नाम सुनते ही बीमारका और अुसके रिश्तेदारोंका दिल दहल अुठता है। लेकिन सच तो यह है कि अगर शुरूसे मरीज़की ठीक-ठीक सार-सँभाल की जाय, तो यह बीमारी असाध्य नहीं रहती। मगर जब लापरवाहीकी वजहसे या दूसरे कारणोंसे रोगीकी सेवा-शुश्रूषा ठीक-ठीक नहीं हो पाती, तो रोग जड़ जमा बैठता है और फिर अुसके पंजेसे छूटना मुश्किल हो जाता है। यह मर्ज़ अितना खतरनाक सिर्फ़ अिसीलिअे माना गया है कि हम समय रहते अिसका अिलाज नहीं करते। अिसके घातक होनेका यह अेक बड़ा कारण है। अिस रोगका अिलाज करनेमें जितनी जल्दी की जायगी, अुतनी ही अिसकी भयंकरता भी घटेगी। अिस पुस्तकमें भाअी मथुरादासजीने अिस बीमारीके आरम्भिक लक्षणोंका ज़िक्र करके कअी अुपयोगी सूचनाअें दी हैं, जो आम जनताके लिअे अवश्य ही अुपयोगी साबित होंगी। अगर अिन सूचनाओं पर अमल किया गया, तो अिस रोगके अनेक रोगियोंको स्वस्थ बनाना आसान हो जायगा।

अिस पुस्तकमें लेखकने यह बताया है कि रोगके लक्षण प्रकट होनेके बाद रोगीको क्या-क्या करना चाहिये और कैसी खबरदारी रखनी चाहिये। लेखकने यह भी कहा है कि शारीरिक श्रमकी तरह मानसिक श्रमसे भी रोगीको कष्ट होता है। आम तौर पर लोगोंको मानसिक श्रमसे होनेवाले नुकसानका बहुत कम खयाल रहता है।

अिसके सिवा, पुस्तकमें यह भी बताया है कि आज नयेसे नये तरीक़ोंसे अिस बीमारीका अिलाज करनेवाले सेनेटोरियम कहाँ-कहाँ हैं। पुस्तकमें अिनके सम्बन्धमें जो जानकारी दी गअी है, वह भी रोगियोंके लिअे बहुत अुपयोगी साबित होगी।

भाअी मथुरादासजीने अिस पुस्तकके लिखनेमें वहुत ही मेहनत की है। अुन्होंने अिस बीमारीकी चर्चा करनेवाली पुस्तकोंका अध्ययन तो किया ही है, लेकिन अिसके सिवा, क्षयरोगके रोगियों और डॉक्टरोंसे भी अुन्होंने अिस विषयकी वहुतेरी अुपयोगी जानकारी प्राप्त की है। अिस सारी सामग्रीके अलावा अपने निजी अनुभवका वड़े अच्छे ढंगसे अुपयोग करके चार सालकी अनिवार्य विश्रान्तिके फल-स्वरूप अिस पुस्तकको तैयार कर अुन्होंने गुजरातकी जो सेवा की है, अुसके लिअे गुजरातको अुनका आभार मानना चाहिये।

वम्बअी,
४-५-१९३०

**जीवराज नारायण महेता**

# सूची

# मरुकुंज

# १

# अुद्देश्य

प्रकृतिका नियम तो यह मालूम होता है कि मनुष्य अपने जीवनका आरम्भ नीरोग दशामें करे। पैदा होते ही तन्दुरुस्तीका खयाल रखनेकी ज़िम्मेदारी मनुष्यके सिर आ पड़ती है। अिस काममें मनुष्य जिस हद तक असफल रहता है, अुसी हद तक वह बीमारीका शिकार बनता है। दूसरे शब्दोंमें, सब तरहके रोगोंकी पूरी-पूरी रुकावटसे ही तन्दुरुस्तीकी हिफ़ाज़त होती है। लेकिन अनगिनत आदमी अैसे हैं, जो कअी तरहकी अपनी और पराअी मजबूरियोंके कारण अिस आदर्श स्थितिसे वंचित रह जाते हैं।

शरीरमें जो अनेक रोग बार-बार पैदा होते हैं, अुनमें राजरोग या क्षयरोग सबसे निराला है। यह रोग बहुत पुराने ज़मानेसे दुनियाकी सभ्य जनताके पीछे पड़ा है और आज भी अिसका बड़ा जोर है।

राजरोग मनुष्यके तन, मन और धनका शोषण करनेवाला और अेक लम्बे अर्से तक दिलमें आशा-निराशाकी लहरें पैदा कर आदमीको थकानेवाला रोग साबित हुआ है। अिसका नाम सुनते ही लोगोंकी आँखोंके सामने अँधेरा छा जाता है।

लेकिन दरअसल हालत मृगजलकी तरह अेकदम निराशाजनक नहीं है। आयुर्वेद या वैद्यकमें अैसा कोअी रामबाण व चिन्तामणि अुपाय नहीं है, जो अिस रोगको मिटा सके। फिर भी अिसका रोगी हमेशा अभागा ही नहीं माना गया है; न यह रोग सदा सबके लिअे जमदूत ही साबित हुआ है। कुछ खास हालतोंमें अिस विचित्र व्याधिकी ज्वालासे छूटकर फिरसे जिन्दगीकी नअी रोशनी देखनेका मौक़ा मिलता

रोगकी विकृति कैसी भी अवस्थामें क्यों न हो, अथवा रोगके सभी लक्षण चाहे जैसे क्यों न हों, अगर वह अपना हित नहीं समझता है, तो अुसका नाश निश्चित है। लेकिन अगर रोगी यह जान ले कि अुसका सारा भविष्य संकटमें है और फिरसे नीरोग होनेके लिअे वह हर तरहका त्याग करे, तो तन्दुरुस्त होनेकी संभावना न रहते हुअे भी, अुसके लिअे आशा रहती है।"

## २

# चेतनरज और क्षय

जब सूरजकी किरणें किसी छोटे छेदकी राह घरमें आती हैं, तो कभी-कभी अुनके अुजेलेमें अनगिनत रजकण अुड़ते नजर आते हैं। ये रजकण सिर्फ अुसी जगह नहीं होते, बल्कि सारा वातावरण अिनसे भरा रहता है। चूँकि ये बहुत ही सूक्ष्म होते हैं, अिसलिअे आम तौर पर दिखाअी नहीं पड़ते और न स्पर्श द्वारा ही जाने जाते हैं। ये रजकण जड़ अर्थात् निर्जीव होते हैं। अैसे और अिनसे भी बहुत ही सूक्ष्म — अितने सूक्ष्म कि बिना .खुर्दबीन या सूक्ष्मदर्शक यंत्रके खाली आँखों नजर न आनेवाले — भिन्न-भिन्न प्रकारके अनगिनत सजीव चेतनरज सृष्टिमें मौजूद हैं। अंग्रेजीमें ये 'बैक्टेरिया' कहलाते हैं। ये ज़मीन, हवा और पानीमें हर जगह कम या ज्यादा तादादमें फैले रहते हैं; ये आदमीके शरीर पर और अुसके शरीरके अंदर भी पाये जाते हैं। सृष्टिकी विविध वस्तुओंकी अुत्पत्ति, स्थिति और लयके लिअे ये ज़रूरी हैं। अिनके बिना सृष्टिका बहुतेरा व्यवहार रुक सकता है। दूधका दही बनानेमें भी ये सूक्ष्म चेतनरज निमित्त बनते हैं।

चेतनरजके कअी प्रकार अैसे हैं, जो सूक्ष्मदर्शक यंत्रकी मददसे पहचाने गये हैं। अुनमें कुछ ही का सम्बन्ध मनुष्यकी देहमें पैदा होनेवाले

सकते हैं, न शरीरमें अपना विस्तार बढ़ा सकते हैं और न शरीरको रोगयुक्त बना सकते हैं। "यह तय है कि क़रीब-क़रीब हर तरह के चेतनरजसे — क्षयके रजसे भी — अलिप्त रहनेकी शक्ति मनुष्यके अंदर काफी मात्रामें पाओ जाती है" (रोज़ और कार्लेस)। अगर यह अनोखी व्यवस्था न होती, तो चेतनरजकी संख्या और अुसकी अुत्पादक शक्ति अितनी ज्यादा है कि अब तक मानव-जातिका नाश कभीसे हो चुका होता।

जब कभी किसी न किसी कारणसे मनुष्यकी जीवनी-शक्ति कमज़ोर हो जाती है और किसी खतरनाक रोगको पैदा करनेवाला कोअी रज शरीरमें घुसकर बढ़ने लगता है, तब वहाँ अुसका ज़ोर बढ़ता है और वह बीमारी पैदा करता है। आम तौर पर बीमारी पैदा होनेका यही क्रम है, लेकिन यह क्षय-रजको लागू नहीं होता। क्षयके कीटाणु दूसरे रोग-जनक कीटाणुओंके मुक़ाबले अेक तरहसे कमज़ोर होते हैं। अुनकी वंशवृद्धि धीमी होती है और वह लगातार नहीं होती। जब वे शरीरके तंतु तक पहुँचते हैं, तो अुनके और तंतुओंके बीच ज़ोरकी लड़ाअी ठन जाती है। अगर अिस लड़ाअीमें रोगके कीटाणुओंका नाश नहीं होता, तो अुनके अिर्द-गिर्द कुछ गाँठें या ग्रन्थियाँ (tubercles=ट्यूबर्कल्स) बन जाती हैं। अैसी अनेक ग्रंथियाँ बनती हैं। वे शरीर पर होनेवाली फुंसियोंके समान होती हैं और अुनका विकास भी फुंसियोंके जैसा होता है। लेकिन अिन ग्रन्थियोंका विपाक बहुत ही धीमा होता है; अिनके पकने और नरम पड़नेमें बहुत समय लगता है, बरसोंका समय भी लग जाता है। कअियोंके शरीरमें अिनके पकने या नरम पड़नेका मौक़ा सारी जिन्दगीमें कभी आता ही नहीं; फलतः न अिनका ज़हर शरीरके अन्दर फैल पाता है, और न आदमी क्षयरोगसे बीमार पड़ता है। बहुतोंके शरीरमें क्षयकी ग्रंथियाँ तो होती हैं, लेकिन अुनका थोड़ा भी प्रभाव अुनके जीवन पर पड़ता नज़र नहीं आता।

क्षय-ग्रंथियाँ शरीरके अनेक हिस्सोंमें पैदा होती हैं; लेकिन खास

## ३

# क्षयके अुत्पादक कारण

पिछले परिच्छेदमें हम यह देख चुके हैं कि क्षयरोगसे सम्बन्ध रखनेवाले चेतनरजके कारण बहुतोंके शरीरमें आगे-पीछे क्षय-ग्रंथियोंका निर्माण होता है; यानी बहुतोंको क्षयकी छूत लगती है, लेकिन वे सब क्षयकी 'बीमारी' के शिकार नहीं होते। क्षयकी 'छूत' और क्षयकी 'बीमारी' ये दो बिलकुल अलग परिस्थितिके सूचक शब्द हैं। क्रोज़ कहता है कि क्षयकी 'छूत' तो आदमीकी तक़दीरमें लिखी ही है; अुसकी चिन्ता करनेकी शायद ही कोअी ज़रूरत हो।

किसीके शरीरमें क्षयके कीटाणु कब घुसते या पैदा होते हैं, यह सब कैसे होता है, ग्रंथियाँ कब बनती हैं, वग़ैरा सवालोंका जवाब देना लगभग असम्भव है। ये सारी क्रियाअें अनजाने हुआ करती हैं — अिन्सानको अिनका पता नहीं चलता। अलग-अलग देशोंमें बरसोंसे अिस बातकी कोशिश चल रही है कि लोगोंको क्षयकी 'छूत' भी न लगे; लेकिन जैसा कि फिशबर्ग कहता है, यह हलचल बिलकुल असफल साबित हुअी है। अिसलिअे अब छूतको रोकनेके बजाय रोगको पैदा होनेसे रोकनेकी ओर ज्यादा ध्यान दिया जाता है। मनुष्यके शरीरमें अनेक तरहकी क्रियाअें पल-पलमें होती रहती हैं, लेकिन मनुष्य अुनकी चिन्ता शायद ही कभी करता है। अिनमें से कअी क्रियाओंका तो अुसे खयाल तक नहीं रहता। मनुष्यकी अेकमात्र अिच्छा यही रहती है कि अुसके शरीरमें कोअी बीमारी पैदा न हो।

क्षयरजकी छूत लगनेका मतलब होता है, शरीरके अन्दर क्षय-ग्रंथियोंका अुत्पन्न होना; लेकिन ग्रंथियोंके रहते हुअे भी रोग पैदा नहीं होता। जब ये गँठें नरम पड़ती हैं और अिनके अन्दरका ज़हर शरीरमें

होता है अिस नियमकी तरह, कोअी निरपवाद नियम प्रचलित नहीं है। क्षयरोगीकी सन्तानको क्षय होना ही चाहिये, अथवा अुसे क्षय होनेकी विशेष संभावना है, अिस विचारको मनमें स्थान देना भी अेक तरहकी अतिशयता है। मनुष्यके स्थूल और सूक्ष्म तत्त्वोंमें से कितने और कौन-कौनसे तत्त्व, किस परिमाणमें और किस तरह, बीज द्वारा अुत्पन्न होनेवाली संतानमें प्रकट होते हैं, अिस सम्बन्धका हमारा ज्ञान अभी अधूरा है। जो तत्त्व परम्परागत प्रतीत होते हैं, व्यक्तिके जीवनमें वे भी बदले हुअे नज़र आते हैं। रोगके परंपरागत होने-न-होनेका विचार करके अन्तमें फाअुलर लिखता है: "फेफड़ोंका क्षय अुत्पन्न होनेमें परंपरा या विरासतका हाथ कहाँ तक है, अिस पर न्यायपूर्वक कुछ कहनेका यत्न करना निरर्थक ही है।"

अब हम परिस्थितिका विचार करेंगे।

परिस्थितिका विचार करनेका मतलब है, मनुष्यके समूचे जीवनका अवलोकन करना। सरल और नीरोग जीवन बितानेके लिअे मनुष्यको कुछ संयोगोंकी आवश्यकता रहती है, जिनके अभावमें अुसे कअी तरहके विघ्नोंका सामना करना पड़ता है। रहनेके लिअे अच्छा अुपजाअू प्रदेश और आरामके लिअे घरकी ज़रूरत है; गरमी, सरदी और वर्षासे शरीरकी रक्षाके लिअे कपड़े आवश्यक हैं; शरीरके पोषण और निर्वाहके लिअे अन्न, जल और अुपयोगी प्रवृत्तियाँ ज़रूरी हैं; फिर मनकी प्रसन्नता, बेफ़िकरी, मनोनुकूल घर-गृहस्थी व अनुकूल सामाजिक जीवनकी भी मनुष्यको ज़रूरत रहती है। और अिनमें से बहुत-कुछ प्राप्त करनेके लिअे अुसको पर्याप्त साधन-सम्पत्तिकी भी आवश्यकता होती है। जहाँ साधन-सामग्रीकी कमी है और ग़रीबी है, वहाँ अिनमें से अनेक चीज़ोंका कमोबेश अभाव रहता है और अिस सबका थोड़ा-बहुत असर शरीरके गठन पर भी पड़ता ही है; शरीरकी जीवनी-शक्तिका ह्रास होता है और फलतः क्षयरोग जैसे रोगोंके पैदा होनेकी नौबत आती है। ग़रीबीके कारण मनुष्यको कअी तरहकी प्रतिकूल परिस्थितिमें रहना पड़ता है;

शक्ति अेक-सी नहीं होती; अुसका कोअी माप भी नहीं निकाला जा सकता। अिस सम्बन्धमें अितना ही कहा जा सकता है कि जब शरीर और मनकी अतिशय अशान्तिके कारण शक्तिका पलड़ा बराबर अूँचा और प्रतिकूल परिस्थितिका नीचा रहने लगता है, तब अिस रोगके प्रकट होनेकी संभावना बहुत-कुछ बढ़ जाती है।

४

# क्षयके प्रकार

पिछले दो परिच्छेदोंमें हम यह देख चुके हैं कि जब क्षय-रज शरीरमें प्रवेश करता है, तभी वहाँ क्षय-ग्रंथियाँ बनती हैं। लेकिन क्षय-ग्रंथियोंके बनने मात्रसे क्षयरोग पैदा नहीं होता। अधिकांश मनुष्योंकी देहमें ये ग्रंथियाँ पाअी जाती हैं, लेकिन अिनका अुनपर जीवनभर कोअी प्रभाव नहीं पड़ता। प्रतिकूल परिस्थितियोंके कारण जब शरीरकी जीवनी-शक्ति कम होती है, तो ये ग्रंथियाँ नरम पड़ जाती हैं और अिनमें से निकलनेवाला विष शरीरमें फैलने लगता है। अिसका प्रभाव शरीरकी गठन पर कअी तरहसे पड़ने लगता है और तभी क्षयरोग पैदा होता है।

क्षयके दो प्रकार हैं: अुग्र (acute=अेक्यूट) और मन्द (chronic=क्रॉनिक)। अुग्र रूप कभी-कभी पाया जाता है। वह अितना भीषण होता है कि अुससे बचनेकी बहुत कम आशा रह जाती है। जब गिद्ध अपने शिकार पर अचानक झपटता है, तो अकसर अुस शिकारको साँस लेनेका भी मौका नहीं मिलता — बेचारा चटपट खतम हो जाता है। अुग्र क्षयकी यही तासीर है। जब वह प्रकट होता है, तो अुससे पैदा होनेवाली सभी क्रियाअें विनाशक होती हैं। आम तौर पर रोगके कारण शक्तिका जितना ह्रास होता है, अुतनी ही नअी शक्ति भी आती रहती है — तोड़-फोड़के साथ अन्दर मरम्मत भी होती-रहती

असावधानीका बोलबोला रहता है। जब वह असाध्य स्थितिमें जाने लगता है, तब रोगी और अुसके रिश्तेदार रोगकी रुकावटके लिअे जी-तोड़ मेहनत करनेको कमर कसते हैं। स्पष्ट ही यह तरीका अुलटा और घातक है। अिसमें पैसेका खर्च तो बहुत होता ही है, लेकिन सबसे बड़ी बात तो यह है कि अिसमें प्राण-हानिकी संभावनाका पोषण होता है। ज्यों ही पता चले कि रोग पैदा हो गया है, अुस पर विजय पानेकी चेष्टाको जीवनकी दूसरी सब चेष्टाओंसे प्रधान बना देना चाहिये। अिससे समय कम खर्च होता है, पैसा कम लगता है, और काफी लम्बी अुम्र तक जीनेकी बहुत-कुछ संभावना रहती है।

५

# क्षयके लक्षण

क्षयके दो तरहके लक्षण हैं: अेक, ग्रंथियोंके घुलनेसे फेफड़ोंमें जो परिवर्तन होता है, अुसके कारण पैदा होनेवाले आन्तरिक लक्षण और शरीरमें प्रकट होनेवाले दूसरे प्रकारके — खाँसी, बुखार वगैरा जैसे — बाहरी लक्षण। अिन दो तरहके लक्षणोंका समन्वय करके क्षयरोगके होने न होनेका निर्णय किया जाता है। अिन दोमें बाहरी लक्षण खास महत्त्वके हैं; क्योंकि क्षयरोगके जाग्रत या सुप्त होनेका निर्णय अिन्हींके होने न होने परसे किया जाता है। जिस रोगीमें ये लक्षण कम होते हैं, अथवा ज्यादा होते हुअे भी जल्दी वशमें आते हैं, वह थोड़ा-बहुत काम-धंधा शुरू करनेकी शक्ति जल्दी पा लेता है। जब बाहरी लक्षण मिट जाते हैं, रोगीकी ताक़त बढ़ती जाती है और वह कामकाज करने लगता है, तब भी आन्तरिक लक्षण बिलकुल नष्ट नहीं होते। अिसकी कोअी निश्चित अवधि भी नहीं है। आगे-पीछे, वर्षों बाद भी, वे अदृश्य हो सकते हैं; शायद न भी हों और जिन्दगी

भर बने रहें। अिस संबंधमें विश्वासपूर्वक कुछ कहा नहीं जा सकता। परन्तु जब अेक बार नष्ट होनेके बाद बाहरी लक्षण फिर प्रकट नहीं होते, ताक़त बनी रहती है और बढ़ती जाती है, तो बीमारको आन्तरिक लक्षणोंके लिअे चिन्तित रहनेकी ज़रूरत नहीं रहती। ये अपने आप चींटीकी चालसे अदृश्य होते जाते हैं।

आन्तरिक लक्षण अनुमान द्वारा अिस प्रकार जाने जाते हैं: पहले छाती और पीठकी जाँच की जाती है; शरीरके अिन दोनों हिस्सों पर जगह-जगह हाथ रखकर यह देख लिया जाता है कि श्वासोच्छ्वासकी क्रियामें कहाँ-कहाँ विषमता मालूम होती है। अिसके बाद छाती और पीठके जुदा-जुदा हिस्सोंपर अेक हाथकी बीचवाली तीन अँगुलियाँ जरा खुली-सी रखी जाती हैं और दूसरे हाथकी बीचवाली अँगुलीसे पहले हाथकी बीचवाली अँगुलीको ठोका जाता है और अिससे जो आवाज पैदा होती है, वह ध्यानमें रखी जाती है। नीरोग छाती पर ठोकनेसे होनेवाली आवाज अेक प्रकारकी होती है; और जब छातीमें कोअी खराबी पैदा हो रही होती है या हो चुकती है, तो दूसरी तरहकी आवाज निकलती है; दोनोंमें फ़र्क़ होता है। पोली चीज़ पर प्रहार करनेसे जो आवाज पैदा होती है, ठोस चीज़को ठोकनेसे अुससे बिलकुल भिन्न अेक दूसरी ही आवाज निकलती है—यह देखी-परखी बात है। जब किसी विक्रिया या खराबीके कारण छातीके नीचेका फेफड़ेवाला भाग घना या ठस हो जाता है, तो अुसे ठोकनेसे जो आवाज निकलती है, वह निर्दोष या नीरोग भागवाली आवाजसे भिन्न होती है। अिस तरह ठोक-ठोक कर ठोस और पोले भागकी जाँच कर लेनेके बाद साँस और अुसाँस लेते समय फेफड़ोंसे जो आवाज सुनाअी पड़ती है, अुसका खयाल रखा जाता है। फेफड़ोंमें साफ़ हवा बाहरसे अन्दर जाती है और अन्दरकी मैली हवा बाहर निकलती है। यह दोहरी क्रिया जन्मसे लेकर मृत्यु तक बराबर चलती रहती है, जिससे फेफड़ोंमें खास तरहकी बारीक आवाज होती रहती है। जब फेफड़ोंको सरदी लगती है, अुनमें

सूजन आ जाती है, या क्षय-ग्रंथियाँ घुलने लगती हैं अथवा दूसरी कोअी खराबी शुरू होने लगती है, तब यह आवाज़ बदल जाती है। डॉक्टर लोग अेक नलीकी मददसे अिस आवाज़को सुनते हैं, और सुनकर जैसी वह होती है, अुस परसे फेफड़ोंकी खराबीका अन्दाज़ लगाते हैं।

आम तौर पर लोगोंका खयाल यह है कि क्षयकी तीन अवस्थाअें (stages) होती हैं और अुनका निर्णय खासकर छातीमें सुनाअी पड़नेवाली आवाज़ परसे किया जाता है। अवस्थाका यह विचार अक्सर आदमीको अकारण ही घबराहटमें डाल देता है। फेफड़ोंकी सभी ग्रंथियाँ अेक साथ अेक अवस्थामें नहीं होतीं और ग्रंथियोंकी अवस्था परसे रोगके स्वरूपका विचार नहीं किया जा सकता। अकसर होता यह है कि दरअसल बीमार तीसरी स्टेजमें रहता है, लेकिन अुसकी हालत पहली या दूसरी स्टेजवाले बीमारसे अच्छी रहती है और अुसके स्वस्थ होनेकी संभावना भी अधिक रहती है। बीमारके स्वस्थ होने न होनेका आधार ग्रंथियोंकी अवस्था पर अुतना नहीं होता, जितना रोगीकी शारीरिक स्थिति पर, अुसकी जीवनी-शक्ति पर और अिस बात पर होता है कि रोगका विष कितना और कैसा है, व फेफड़ोंमें रोगग्रस्त भागकी अपेक्षा रोगरहित भाग कितना है।

क्षयके बाहरी लक्षण अनेक हैं। वे सबके सब हरअेक बीमारमें हमेशा ही, शुरूमें और अेक ही क्रममें नहीं होते। किसी बीमारमें अेक, तो किसीमें दूसरा कोअी लक्षण मुख्य होता है। बाक़ीके गौण होते हैं और कुछ तो प्रकट भी नहीं होते। किसीको खाँसीका ज़ोर ज्यादा होता है, तो किसीको बलग़मकी शिकायत होती है; किसीका हाज़मा ज्यादा खराब रहता है, तो किसीको साँस-अुसाँस लेनेकी क्रियामें तकलीफ़ ज्यादा होती है।

वैसे, क्षय कअी रूपोंमें प्रकट होता है। लेकिन अुसका सबसे ज्यादा प्रचलित रूप शरीरको धीमे-धीमे गलाने या सुखानेका है। शुरूमें आदमी थकावटका अनुभव करने लगता है। कभी-कभी रोज़मर्राका

मामूली काम पूरा करनेमें पहलेसे ज़्यादा थकान मालूम होने लगती है; अथवा पहले जिस कामको करनेमें थकावट नहीं मालूम होती थी, अब अुसीको करनेमें आदमी थकने लगता है। कभी-कभी काम करनेका दिल नहीं होता, जी अुचटा-अुचटा-सा रहने लगता है। कभी कुछ काम-धन्धा न करने पर भी अकारण ही थकावट-सी मालूम होने लगती है। कभी-कभी विला वजह मनमें बेचैनी-सी छा जाती है, स्वभाव बदल जाता है; दिल बैठा-बैठा-सा नज़र आता है। अिस तरह शरीर और मन पर अेक अजीब-सा असर पड़ता नज़र आता है और यों क्षयका सिलसिला शुरु होता है।

आदमी जल्दी-जल्दी थकने लगता है। अन्न-विषयक अुसकी रुचि और भूख कम हो जाती है। पाचनशक्ति मंद पड़ जाती है। कलेजेमें जलन रहने लगती है। पेटमें हवा रुक जाती है। दर्द रहने लगता है। कब्ज़ वगैराकी शिकायत शुरु हो जाती है। वजन आस्ते-आस्ते कम होता चलता है। धीमे-धीमे कमजोरी प्रकट होने लगती है। शरीर पीला व निस्तेज पड़ने लगता है। मुँह पर रक्तका संचार अेकदम बढ़ जाता है। आवाज़ बार-बार खरखरी हो अुठती है। खाँसकर या खँखारकर गला साफ करनेकी ज़रूरत रहने लगती है। थोड़ी-बहुत खाँसी भी रहती है; बलग़म गिरने लगता है। नाड़ीकी गति बढ़ जाती है। खूनका दबाव कम हो जाता है। हाथ-पैरोंमें जलन-सी होने लगती है और रातमें, खासकर पिछली रातमें, पसीना छूटता है। कन्धोंमें और छातीमें दर्द होने लगता है। साँस जल्दी-जल्दी फूलने लगती है। बदनमें बारीक-सा बुखार, खासकर शामके समय, रहने लगता है। अिन सब चिन्होंमें से थोड़े-बहुत रोगके शुरूमें बीमारके अंदर पाये जाते हैं।

कभी-कभी रोगका आरंभ सरदी या जुकामसे होता है। अिन्सानको बार-बार जुकाम होने लगता है; अेक बारका जुकाम मिटा न मिटा कि फिर जुकामका हमला हो जाता है और अकसर ढूँढ़ने पर भी अुसके कारणका पता नहीं चलता। अिन्फ्लुअेन्ज़ा, चेचक वगैरा गंभीर रोगोंके

वाद ताक़त झटसे नहीं लौटती। अिसी तरह किसी संगीन चोटसे बचनेके वाद भी पुरानी ताक़त जल्दी नहीं आती और कमजोरी रहने लगती है।

कुछमें क्षयकी पहचान प्लुरिसीके रूपमें होती है। फेफड़ों पर दो नाज़ुक पर्तें बहुत नज़दीक-नज़दीक हैं। साँस-अुसाँस लेते समय ये पर्तें अेक दूसरी पर आती जाती रहती हैं। जब अिन पर्तोंमें सूजन आ जाती है, तो वे आपसमें रगड़ खाती हैं, जिससे पसलियोंसे अेक टीस सी अुठती है। अिसीको प्लुरिसी कहते हैं। दोनों पर्तोंके बीचकी जगहमें कभी-कभी दूषित पानी भर जाता है और कभी वहाँ पीव भी दिखाअी पड़ता है। सूखी प्लुरिसीका कारण हमेशा क्षय ही नहीं होता, जुकाम या सरदी जैसे मामूली कारणसे भी वह हो जाती है। फिर भी अेक बार हो जाने पर बरसों परेशान करती है और कभी-कभी अुससे क्षय हो जाता है। आम तौर पर प्लुरिसीकी शिकायत पैदा होनेके वाद अधिक सावधानी रखनेकी ज़रूरत रहती है और जब दूषित पानी पैदा हो जाता है, तब तो प्लुरिसी अधिकतर क्षयजन्य ही होती है।

मुँहसे खूनका गिरना क्षयके प्रकट होनेकी अेक खास पहचान है। कभी-कभी खूनके गिरनेका कारण बेहद मेहनत मालूम होती है और कभी वैसा कोअी कारण हाथ नहीं आता। खून ज्यादातर क्षयकी वजहसे ही गिरता है; अिसलिअे यह ज़रूरी है कि अुसके गिरनेके दूसरे-दूसरे कारणोंकी कल्पना करके अपने आपको धोखेमें न रखा जाय।

क्षयके प्रगट होनेका निर्णय करनेमें बाहरी लक्षण सबसे ज्यादा महत्त्वके माने जाते हैं; फिर भी अक्सर बाहरी और भीतरी लक्षण जितने चाहियें, स्पष्ट नहीं होते, अिसलिअे निर्णय भी निःशंक रीतिसे नहीं हो पाता। अैसे मौकों पर 'अेक्स-रे' से ली गअी फेफड़ोंकी तसवीर कभी-कभी अुपयोगी सावित होती है। शरीरके अंदर जो कुछ रहता है, वह आम तौर पर देखा नहीं जा सकता। लेकिन अेक्स-रे जैसी अेक खास तरहकी किरणसे कुछ चीज़ें देखी जा सकती हैं और अुनकी तसवीर ली जा सकती है। अिस तरह अेक्स-रे द्वारा ली गअी तसवीर

अमुक समय पहलेके फेफड़ोंकी स्थितिको बतानेके लिअे रेकॉर्ड या नोंधकी तरह भी अुपयोगी होती है ।

अिसके अलावा क्षयका निर्णय करनेमें कफके पृथक्करणकी भी मदद होती है । यदि कफके अंदर क्षयरजका पता चले, तो बिलाशक यह कहा जा सकता है कि शरीरमें क्षयका संचार है; लेकिन रजके न मिलने मात्रसे यह नहीं कहा जा सकता कि शरीरमें क्षयका संचार नहीं है । जब बाहरी और भीतरी लक्षणोंसे क्षयकी जाग्रतिके विषयमें शंका रहने लगती है, अैसे समय अगर कफमें रजका पता चल जाय, तो क्षयकी जाग्रतिके बारेमें निश्चित निर्णय करना आसान हो जाता है । कफमें क्षयरजके रहते हुअे भी वे अैसे अजीब होते हैं कि आसानीसे नहीं जाने जा सकते और न रोगीके बलगममें वे हमेशा होते ही हैं । अिसलिअे यह तय करनेसे पहले कि क्षयरज बिलकुल नहीं हैं, कभी-कभी कफका बारबार पृथक्करण कराना ज़रूरी हो जाता है ।

क्षयके लक्षणोंमें कभी तो अितने सामान्य हैं कि अुनके प्रगट होने पर यदि आदमी यह मान ले कि अुसे क्षय ही हो गया है, तो यह जान-बूझकर दुःख मोल लेने जैसी बात हो जाती है । अिसी तरह यदि अुनमें से कुछ लक्षण अकारण चालू रहें और मामूली अिलाजसे तुरन्त दूर न होने पर भी अुनकी अवगणना की जाय, तो पछतावेका मौका आ सकता है । अूपर दिये गये लक्षण प्रकट होने पर अुनके सच्चे कारणका निश्चय करने और अुनका अिलाज करानेके लिअे अिस विषयके किसी जानकार, निस्स्वार्थ और अनुभवी व्यक्तिकी मदद लेनी चाहिये । वह बीमारसे अुसकी बीमारीका सारा वर्णन सुनकर, अुसके भीतरी और बाहरी लक्षणोंकी परीक्षा करके, दोनोंका समन्वय करनेके बाद जो निर्णय करे, अुसे मान लेनेमें हित है । यदि किसी कारणसे अुसका निर्णय कबूल करने लायक न लगे, अथवा अुस पर पूरा विश्वास न जमे, तो अपनेको जो लक्षण मालूम होते हैं अुनकी अवगणना करके चुपचाप बैठे रहनेके बजाय दूसरे किसीकी मदद लेना और मनकी तसल्ली

करा लेना ज़रूरी है। यहाँ यह बात खास तौर पर याद रखनी चाहिये कि यों क्षय कअियोंको होता है और वह अपने आप मिट जाता है। फिर भी जब अेक दफा वह बाहर आ जाता है, तो अुसपर काबू पानेका सारा दारोमदार समय रहते अुसका ठीक-ठीक अिलाज कराने पर ही है। जब बिला वजह बहुत ज्यादा ढिलाअी होती है, तो रोगसे टक्कर लेनेमें बड़ी कठिनाअी पैदा हो जाती है; अुस पर फतह पानेमें बहुत वक्त लगता है और खर्च भी बहुत ज्यादा करना पड़ता है। अिस बीमारी जैसी खर्चीली बीमारी शायद ही कोअी हो। कुछ दिनों या कुछ हफ्तोंमें अिसका अिलाज खतम नहीं हो जाता; मामूली कामकाज करने लायक और पार अुतरने लायक तबीयत तैयार करनेमें महीनों बीत जाते हैं और कभी-कभी बरसोंकी गिनती गिननेका मौका आ जाता है। अिस बीच कमाना-धमाना सब बन्द हो जाता है, दूसरे काम-धन्धे भी छूट जाते हैं और अेक तरह संसारसे निवृत्त हो जाना पड़ता है। अिस रोगसे बचनेके लिअे मनुष्यको राजी या नाराजीसे ही क्यों न हो, संयम-धर्मको अपनाना पड़ता है। और अुस धर्मको सहज बनानेके लिअे यह ज़रूरी है कि आदमी शुरूसे ही बिना ज्यादा गहराअीमें अुतरे — निरर्थक अूहापोहके चक्करमें फँसे — ठीक रास्ते चलना शुरू कर दे। अिसीमें अुसका हित है, शान्ति है और परिणाममें सुख है।

## ६

# क्षयका स्वरूप

नक्षत्रोंमें धूमकेतुकी तरह रोगोंमें क्षय रोग है। जो मामूली नियम दूसरे रोगों पर लागू होते हैं, वे क्षय पर लागू नहीं होते। न्यूमोनिया व टाअिफॉअिड वग़ैरा रोग शरीरमें वेगसे प्रकट होते हैं, अुनका समय और स्थिति क़रीब-क़रीब निश्चित-सी होती है और अेक बार मिटनेके बाद अक्सर अुनका कोअी असर मरीज़ पर रह नहीं जाता। बीमार पहलेकी तरह ताक़त बटोरकर फिर अपने काम-धन्धेमें लग जाता है और मिटे हुअे रोगकी अुसे फिरसे कोअी चिन्ता नहीं रखनी पड़ती। क्षयकी हालत ठीक अिसके खिलाफ़ होती है। अुसकी अुत्पत्ति अनिश्चित और ज्यादातर मन्द होती है। पूरी तरह प्रकट होने और पहचानमें आनेसे पहले कअी बार अुसका सूक्ष्म-सा प्रभाव कुछ समयके लिअे नज़र आता है और फिर सुप्त हो जाता है। मनमें यह शक तक पैदा नहीं होता कि यह सब क्षयकी वजहसे है। कअी अुदाहरणोंमें क्षय अिस तरह थोड़ा-बहुत जाग्रत होकर फिर सुप्त दशामें पड़ा रहता है। बादमें कभी-कभी वह जिन्दगी भर सिर नहीं अुठाता या अितना ज़ोर नहीं पकड़ता कि तन्दुरस्ती पर अुसका कोअी असर मालूम पड़े। अिस तरहका अनोखापन दूसरे किसी रोगमें शायद ही कभी नज़र आये।

आलसी या प्रमादी आदमीकी तरह क्षय जागता है, जागता है और फिर सो जाता है। प्रमादी जीव या तो जागता ही नहीं है, और जागता है, तो तमोगुणके नशेमें सब कुछ अुलट-पुलट कर डालता है और जो सामने आ जाता है अुसको बुरी तरह रौंद डालता है। यही हाल क्षयका है। जब किसी तरहके लगातार अतिश्रम (strain) के परिणाम-स्वरूप शारीरिक शक्तिका ह्रास होता है, तो क्षय जाग अुठता है, और फुफकारना शुरू कर देता है। जब वह अेक बार जाग्रत हो

जाता है, तो फिर जल्दी ही शान्त नहीं होता और शान्त होता भी है, तो अुसके फिरसे जाग जानेकी पूरी सम्भावना रहती है। अेक वार शरीरके अन्दर मज़बूतीके साथ अुसका डेरा जम जानेके वाद फिर अुसे अुखाड़ डालना क़रीव-क़रीव असम्भव-सा है। अुचित सार-सँभालके फल-स्वरूप क्षयका रोगी खोया हुआ वज़न और ताक़त फिरसे पा लेता है, काम-धन्धेसे भी लग जाता है और वीमारीका अुसे खयाल तक भी नहीं रहता, तो भी वह क्षयके असरसे, यानी अुसकी छायासे, छूट नहीं सकता। अिसीलिअे क्षयके वारेमें प्रायः यही कहा जाता है कि वह कावूमें आ गया या दव गया —कोअी यह नहीं कहता कि वह मिट गया या नावूद हो गया। मतलव अिसका यह हुआ कि रोग न वढ़ता है, न दीखता है, फिर भी वह शरीरसे जड़मूलके साथ निकल नहीं जाता। वीज रूपमें वह शरीरके अन्दर हमेशाके लिअे मौजूद रहता है और ज़मीनके अन्दर वोये हुअे वीजकी तरह अनुकूल संयोग पाने पर अुसके फिरसे अंकुरित हो अुठनेकी पूरी सम्भावना रहती है। क्षयका अपना यह स्वरूप है। अिसलिअे दूसरे रोगोंमें जिस तरह रुग्णावस्था और नीरोगा-वस्थाका यानी वीमारी और तन्दुरस्तीका भेद किया जा सकता है, वैसा अिसमें नहीं किया जा सकता। सारांश यह है कि क्षय शरीरकी रचना या गठनका रोग है। अुसके प्रकट होते ही शरीरके संगठनमें अेक तरहका स्थायी परिवर्तन हो जाता है। रोगके प्रथम दर्शनके साथ शरीरमें जो वेहद कमज़ोरी आ जाती है, अुसे दूर करके फिरसे शक्तिसंचय करनेवाला क्षयरोगी अिस वातको भूल जाता है कि क्षय कभी निर्वीज नहीं होता और अुसके कारण शरीरका संगठन हमेशाके लिअे वदल जाता है। नतीजा यह होता है कि वह रोगको पूरी तरह अंकुशमें रखनेकी मर्यादाको भूल जाता है। अैसे समय अुसके फिरसे रोगका शिकार होनेकी नौवत आ जाती है।

चूँकि दूसरे रोगोंकी तरह क्षय विलकुल निर्वीज नहीं होता, अिस-लिअे वह वार-वार प्रवल या निर्वल वनता रहता है। अुसकी निर्वलता

या प्रबलताका आधार हरअेक आदमीकी अपनी जीवनी-शक्तिकी प्रबलता या निर्बलता पर रहता है। चूँकि हक़ीक़त यही है, अिसलिअे क्षयके बीमारकी सार-सँभालका सबसे बड़ा मुद्दा भी यही है कि अुसकी जीवनी-शक्तिके विशेष ह्रासको रोका जाय, और अुसे बढ़ाने व टिकानेकी कोशिश की जाय। वैसे, क्षय पर विजय पानेके लिअे तरह-तरहके अिलाज निकले हैं और हर साल निकलते रहते हैं। अिसके कारणोंमें भी रोगके स्वरूपकी वह विचित्रता ही अेक मुख्य कारण मालूम होती है। तो भी अिस रोगके कुछ अुपाय तो सबके लिअे अनिवार्य हैं। अुनके बिना दूसरे करोड़ों अुपाय बेकार हो जाते हैं। यहाँ तो हमें अुन्हीं अुपायोंका ब्योरेवार विचार करना है, जो अनिवार्य और सर्वसामान्य हैं।

७

## क्षयकी चिकित्सा

क्षयके स्वरूपको ध्यानमें रखते हुअे अुसकी चिकित्साका अेक ही लक्ष्य हो सकता है: रोगीकी शक्तिके ह्रासको रोकना, अुसकी ताक़तको बढ़ाना, अैसी परिस्थिति पैदा करना जिसमें वह टिकी रह सके और रोगीको अिस लायक़ बना देना कि वह फिरसे कामकाज कर सके। ताक़तके बारेमें हरअेक रोगीके लिअे अेक-से पैमाने पर परिणामकी आशा नहीं रखी जा सकती। तन्दुरुस्त लोगोंमें भी शक्तिका अपना अेक तारतम्य होता है और क्षयके रोगियोंमें वह विशेष रूपसे पाया जाता है। रोग पैदा होनेसे पहले जो ताक़त रहती है, अुतनी और वैसी ही फिरसे पा लेनेकी अुम्मीद तो की जा सकती है, फिर भी यह साफ़ है कि सब किसीकी यह आशा हमेशा सफल नहीं होती। पुनः शक्ति पानेका सारा दारोमदार अिस बात पर है कि रोगके भीतरी और बाहरी लक्षण गंभीर हैं या मामूली हैं और रोगीकी सार-सँभालके साधन कैसे हैं। कुछ

बीमारोंके लक्षण अितने असाध्य होते हैं कि अच्छीसे अच्छी चिकित्साके बाद भी रोगी कामकाज करने लायक़ हालतमें क्वचित् ही आ पाता है। कुछ मामलोंमें पैवंदों जितनी सफलता मिलती है, लेकिन कुछमें रोगको दवाने और पूरी तरह अंकुशमें लानेकी सफलता प्राप्त होती है।

क्षयका अिलाज कुछ दिन या कुछ हफ़्तोंमें पूरा नहीं होता; अुसके लिअे महीनोंकी ज़रूरत रहती है और अकसर दो-चार सालकी गिनती भी करनी पड़ती है। अिलाजके लिअे किसको कितनी मियादकी ज़रूरत होगी, रोगकी परीक्षाके साथ ही अिसका कोअी अन्दाज़ नहीं लगाया जा सकता, न अिलाजके दरमियान ही अिस बारेमें कुछ कहा जा सकता है। अेक बात साफ़ तौर पर कही जा सकती है और वह यह कि रोगीको फिरसे काम-काज करने लायक ताक़त पानेमें अेक अनिश्चित और लम्बे समयकी और साधनोंकी आवश्यकता रहती है। रोगीके लिअे आर्थिक साधनोंसे भी बढ़कर आवश्यकता है अुचित मनोदशाकी। अिस पर रोगके निवारणका जितना आधार है, अुतना और किसी अेक चीज़ पर नहीं।

अिलाजके दिनोंमें रोगीको अकसर आशा-निराशाके थपेड़े खाने पड़ते हैं और कारण हो या न हो, अकसर अपने सहायककी नाराज़ी मोल लेनी पड़ती है। कोअी मौक़े अैसे भी आते हैं, जब दिलको सदमा पहुँचता है। सच्चे-झूठे अनेक तरहके विचार मनको हैरान करते रहते हैं। मन चिन्तासे घिर जाता है और आदमी अेक तरहकी अुदासीमें डूब-सा जाता है। अकसर आशाका तार टूटता नज़र आता है। फिर भी ज़रूरत अिस बातकी है कि रोगी प्रयत्नशील रहे, अचल [illegible]टल रहे, सावधान और आग्रही रहे। अुसे अपनी बुद्धि और [illegible]वेकका हितकर अुपयोग करते रहना चाहिये। भूतकालके [illegible] छोड़कर, प्राप्त परिस्थितिके साथ मनःपूर्वक [illegible] दूसरे सब विचारोंको गौण बनाकर और जो [illegible] मुक्त होनेके लिअे आवश्यक अुपचार

करनेमें मनको तन्मय बनाकर क्षयके रोगीको अपने लिअे अेक हितकारी मनोदशाका निर्माण कर लेना चाहिये । अुसके लिअे यह ज़रूरी है कि वह अपने जीवनमें सन्तुलन या समताको प्रधानता दे । अुसकी मनोदशा जितनी सरल और प्रसन्नतायुक्त रहेगी, रोगसे घिरा रहकर भी वह जितना 'शान्त आनन्द' (गांधीजी) अनुभव करेगा और समतावान बनेगा, अुतना ही वह अपने रोगसे जल्दी छुटकारा पा सकेगा । अुसकी अिच्छा हो चाहे न हो, अुसे बहुत-कुछ बरदास्त करना पड़ता है । तो फिर मनको समझाकर वह अपनी तबीयतको सहनशील क्यों न बना ले? वैसे बरदास्त तो गधा भी बहुत-कुछ करता है, लेकिन अिन्सान समझकर बरदास्त करता है, और अिसमें बड़ा फ़र्क पड़ जाता है! गधेको अुसकी सहिष्णुताका कोअी फल नहीं मिलता, जब कि मनुष्यकी सहिष्णुता अुसे महान् संकटसे अुबार लेती है । कलापीने* निरर्थक ही यह केकारव नहीं किया :

"सहन करवुं अय छे अेक ला'णुं"[1]

अूपर कहा जा चुका है कि क्षयरोगकी चिकित्साका मतलब है रोगीकी शक्तिके लिअे अुपाय सोचना । तन्दुरुस्त हालतमें भी आदमीकी ताक़त हर रोज़ खर्च होती है और आराम व खुराक पाकर रोज़-रोज़ नअी शक्ति पैदा होती है । जब अिन दोमें से किसी अेकका अभाव रहने लगता है, तो तन्दुरुस्ती पर अुसका असर भी होने लगता है । जब तक शक्तिके व्यय और अुत्पादनमें ठीक सन्तुलन रहता है, तब तक तन्दुरुस्ती भी अच्छी रहती है । क्षयके पैदा होनेसे पहले यह सन्तुलन बहुत ही अस्थिर हो जाता है । धीमे-धीमे व्ययका पलड़ा झुकने लगता है और अुत्पत्तिका अूपर अुठने लगता है। और जब यह हालत अेक-सी चलती रहती है, तो रोग भी अपना असर दिखाने लगता है । चिकित्सामें पहली ज़रूरत शक्तिके सन्तुलनको फिरसे स्थापित करनेकी है; और

* गुजरातके अेक प्रसिद्ध स्वर्गीय कवि ।

१ अर्थात्, सहनेमें भी अेक तरहका सुख है ।

अुसका सरल, सीधा और सरस अुपाय यही है कि शरीर और मनको सम्पूर्ण आराम पहुँचाया जाय। अुचित आहार, शुद्ध हवा और प्रकाश घटती हुअी शक्तिको रोकने और टिकाये रखनेमें अुपयोगी होते हैं। रोगका जोर कम पड़नेके बाद यथासमय क्रमिक व्यायाम करना शक्ति बढ़ानेका अेक अुपाय है। जब अिस तरहका अुपचार नियमित और प्रमाणबद्ध होता है, तभी वह अिष्ट फल देता है। सारांश यह कि बीमारीके दरमियान रोगीके लिअे नियम और संयमका पालन अनिवार्य है। जिस तरह बिना प्राणके शरीर नहीं टिकता, अुसी तरह अिस नियमके बिना क्षयरोगकी चिकित्सा भी सफल नहीं होती। अिस प्रकारके 'आहार-विहार-योग' को आजकलकी भाषामें 'सॅनेटोरियम ट्रीटमेण्ट' कहा जाता है।

क्षयकी चिकित्साके बारेमें अमेरिकन सेनाके सर्जन जनरल बुशमेलका यह कथन बड़ा मार्मिक है: "क्षयके लिअे हम कोअी दवा नहीं सुझाते, बल्कि अेक खास तरहकी रहन-सहन पर जोर देते हैं।" मानवजातिकी संस्कृति कुछ अैसी बनती आअी है कि मनुष्यको प्रायः प्रकृति-विरुद्ध जीवन बितानेका समय आया है। अुसकी रहन-सहनमें कुछ अैसे तत्त्व घुस गये हैं, जो अकसर अुसके शरीरकी जीवनी-शक्तिको नष्ट किया करते हैं। तिस पर भी शरीर कृत्रिमतासे बराबर टक्कर लेता है और आरोग्य अेकदम दुर्लभ नहीं बन गया है। अिसमें हमें शारीरिक शक्तिकी अदम्यताकी अेक झाँकी-सी होती है, लेकिन अुसकी भी अेक हद है। अतिशयताके कारण अुसका अखूट स्रोत भी खूटने लगता है और क्षय जैसे रोगकी अुत्पत्तिके गर्भमें यही सब रहता है। अिलाजके बाद पहलेकी तरह कृत्रिम जीवन बितानेकी ताकत नहीं आती। फलतः क्षयके बीमारको अिच्छा या अनिच्छापूर्वक ही क्यों न हो, अुसका लोभ छोड़कर नवीन किन्तु वास्तविक रहन-सहन पर आना पड़ता है — दूसरा कोअी चारा ही नहीं रह जाता।

८

# संस्था और घर

क्षयके अिलाजमें काफी समय लगता है, साधनोंकी भी जरूरत
रहती है, अनुकूल वातावरण भी आवश्यक होता है, रोगीकी रहन-सहनमें
बहुत-कुछ हेर-फेर और नअी रचना करनी पड़ती है; जब रोगका जोर
ज्यादा होता है, तब रोगीको पूरा-पूरा आराम लेना पड़ता है और
डॉक्टरी मददकी ज़रूरत बनी रहती है। यह सब घरमें आसानीसे नहीं
सध सकता। पैसे-टकेकी और दूसरी तंगीकी वजहसे घरमें रहने-सहनेकी
सहूलियत और हवा-अुजेलेका प्रबन्ध ठीक-ठीक नहीं हो पाता। घरका
वातावरण प्रवृत्तिप्रधान और तन्दुरुस्त लोगोंके अनुकूल होता है; रोगीको
निवृत्तिप्रधान वातावरणकी ज़रूरत रहती है। घरमें तरह-तरहकी हलचलें
होती रहती हैं। वे रोगीके आराममें रुकावट डालती हैं। घरके तन्दुरुस्त
लोगोंमें वह अकेला पड़ जाता है। अुसकी दिनचर्या अुनकी दिनचर्याके
साथ मेल नहीं खाती। घरवाले अिसके सूक्ष्म रहस्यको झट समझ नहीं
पाते; अिसलिअे जाने-अनजाने कलहके कारण पैदा हो जाते हैं। नअी
आदतें डालनेका काम मुश्किल हो पड़ता है। घरकी अनेक हलचलोंकी
ओर मन खिंचता है; अुनमें भाग लेनेको जी ललचाता है; कअी तरहकी
आधि-अुपाधिके कारण आँखके सामने आते रहते हैं; अिससे मनको आवश्यक
शान्ति नहीं मिलती; नअी दिनचर्याके अनुसार चलने पर दूसरोंसे मिलने
या अुन्हें देखनेका मौका नहीं मिलता, अतअेव अुसकी ज़रूरत और लाभ
झट गले नहीं अुतरते; अनुभवी सलाहकारकी सतत अुपस्थितिका लाभ
नहीं मिलता। कुटुम्बके तन्दुरुस्त लोगों और क्षयके बीमारकी रहन-सहन
परस्पर बहुत-कुछ भिन्न और विरोधी होती है। परिवारवाले अपनी भावना
और बुद्धिकी मददसे अिस भिन्नता और विरोधको कितना ही कम

करनेकी कोशिश क्यों न करें, फिर भी बेबसीके कअी अैसे मौके आ जाते हैं, जब दोनोंको सन्तुष्ट रखनेवाली परिस्थिति पैदा करना मुश्किल हो जाता है। अिन्हीं सब कारणोंसे युरोप व अमेरिकामें क्षयवालोंके लिअे संस्थाअें कायम की जाती हैं। ये संस्थाअें 'सॅनेटोरियम' कहलाती हैं और अिनमें जिस ढंगसे बीमारका अिलाज किया जाता है, वह 'सॅनेटोरियम ट्रीटमेण्ट' कहलाता है।

सॅनेटोरियमका मतलब सिर्फ़ अितना ही नहीं है कि वहाँ अच्छी जगह, अच्छे मकान, रहनेकी अच्छी सहूलियत, अच्छी खुराक वगैरा शरीरके लिअे आवश्यक सभी सुविधाओंका प्रबन्ध रहता है। यह सब तो अुसका अेक अंगमात्र है और अैसा प्रबन्ध तो ताजमहल जैसे होटलमें भी हो सकता है। क्षयरोगीको अुसके भलेके लिअे अुसके अपने परिवारवालोंसे अलग किया जा सकता है, लेकिन अुसकी अन्तरात्माको भूखों मारकर अुसकी अवगणना नहीं की जा सकती। अुसे तूफ़ानी समुद्रमें अेकाकी तैरनेवालेकी तरह अकेला नहीं छोड़ा जा सकता। स्वस्थ मनुष्यकी तरह अुसे भी माया-ममताकी और प्यारकी ज़रूरत रहती है। जब रोगी रोगसे घिरा होता है, तब तो अुसे अिनकी और भी ज़रूरत रहती है। सच्चा सॅनेटोरियम वही है, जहाँ रोगीको प्यार और मनुहारकी गरमी मिलती रहती है। संस्थाके लिअे यही प्राणरूप है। अिसके अभावमें संस्था अशक्तों या बीमारोंको घेरे रखनेकी अेक जगह-मात्र — पिंजरापोल — रह जाती है। फाअुलर कहता है कि, "सॅनेटोरियम संस्था नहीं, वह अेक वातावरण है।" बिना माया-ममताके वातावरण न तो पैदा हो सकता है, न पनप सकता है। रोगीको अपनी ममताकी छायामें रखनेके लिअे तेजस्वी, विवेकी और प्रभावशाली व्यक्तिकी आवश्यकता होती है।

युरोप और अमेरिकामें क्षयके अिलाजके लिअे सॅनेटोरियम संस्थाअें काफ़ी तादादमें हैं, लेकिन वहाँ क्षयके बीमारोंकी संख्या भी अितनी ज्यादा होती है कि अुनमें से कअियोंको अपना अिलाज घर रहकर ही कराना पड़ता है। कहा जाता है कि अकेले अमेरिकामें हर साल दस लाख

आदमी क्षयसे बीमार पड़ते हैं, जबकि सिर्फ़ सत्तर हज़ार बीमारोंके लिअे
संस्थाओंमें प्रबन्ध किया जा सकता है (मेयर्स)। हमारे देशमें भी क्षय
फैल रहा है। लेकिन संस्थामें, यानी सॅनेटोरियममें रहकर क्षयका अिलाज
करानेकी अनुकूलता यहाँ दुर्लभ है। क्षयके संबन्धमें सरकार बहुत-कुछ
अुदासीन है। संस्थाअें अिनी-गिनी हैं और अुनमें भी सॅनेटोरियमके
जिस स्थूल अंगका अूपर वर्णन किया है, अुसका प्रबन्ध हमेशा अेकसाँ
और सन्तोषजनक नहीं होता। जब तक अुदाराशय और अुदात्त व्यक्तियोंकी
दयादृष्टि क्षयरोगियोंके अिस वर्गकी ओर नहीं मुड़ती, तब तक देशमें
सुव्यवस्थित, प्राणवान और सजीव संस्थाओंकी कमी बनी ही रहेगी।
अतअेव संस्थामें रहकर क्षयका अिलाज कराना कितना ही वांछनीय क्यों
न हो, तो भी आजकी दशामें कुछ अिने-गिने रोगी ही अुनसे लाभ अुठा
सकते हैं। घर पर अिलाज करानेकी आवश्यकता विदेशोंमें भी कम नहीं
है। संस्थाओंकी कमी और हमारी सारी परिस्थितिके कारण हमारे यहाँ
अिसकी आवश्यकता अधिक ही है।

यह तो स्पष्ट है कि अिलाजका विचार करते समय घरको भुला
देना संभव नहीं है। अच्छी संस्थाओंके रहते हुअे भी अिलाजमें समय
अितना ज़्यादा लग जाता है कि कुछ ही बीमार देर तक संस्थाओंमें
रह सकते हैं। अुन्हें घरमें रहकर अपने अिलाजका और सावधानीके
साथ रहन-सहन आदिका प्रबन्ध करना ही पड़ता है। अिसी प्रकार
जब संस्थाओंमें रहकर बीमार चलने-फिरने और काम करने लायक़ हो
जाता है, तो भी कुछ नियम तो अुसे जीवनभर पालने पड़ते हैं।
अिसलिअे संस्थाके अिलाजकी अुत्तमताको मानते हुअे भी रोगीके जीवनमें
घरका महत्त्व कम नहीं होता।

घर अिलाज करानेमें कअी खास कठिनाअियाँ हैं और वे
अिसका यह मतलब नहीं कि वहाँ अिलाज हो ही नहीं
सका संतोषजनक परिणाम निकल ही नहीं सकता।

अगर घरमें ‘आहार-विहार-योग’ का पालन किया जाय, तो निराश होनेके मौके कम ही आते हैं।

घर पर अिलाज कराते समय बीमारको अपने स्नेहियों और संबन्धियोंकी अनुकूलता और सहायताकी अनिवार्य आवश्यकता रहती है। लेकिन अुनका सहज स्नेह ही बीमारके लिअे अुपयोगी नहीं हो सकता; अुपयोगी होता है, मात्र विवेकयुक्त स्नेह। रोगी रोगके कारण स्वास्थ्य जैसी अमूल्य वस्तुको खो देता है; अुसे पुनः प्राप्त करनेके लिअे यह आवश्यक है कि अुसके निकटके स्नेही-संबन्धी क्षयके बारेमें सामान्य ज्ञान प्राप्त करके विवेकपूर्वक अुसकी सहायता करें।

## ९

# प्रदेश

क्षय खासकर शहरी रोग है। शहरोंमें वह अितनी ज़्यादा तादादमें क्यों पाया जाता है अिसके कारण स्पष्ट हैं। शहरमें जितना कृत्रिम जीवन बिताना पड़ता है, अुतना और कहीं नहीं। शहरोंमें शुद्ध और स्वच्छ हवा, पानी, प्रकाश और खुराककी व रोशनीदार घरोंकी तंगी होती है और कअी तरहका अतिश्रम करनेके मौके ज़्यादा आते हैं। वहाँ अच्छे साधनसंपन्न लोगोंके लिअे भी अकसर अूपरकी चीज़ें प्राप्त करना मुश्किल हो जाता है। अैसी दशामें मर्यादित और संकुचित साधनवाले क्या करें? बम्बअी जैसे शहरमें तो पैसे देने पर भी शुद्ध दूध या घी, खाने-पीनेकी शुद्ध चीज़ें, खुली हवादार और भरपूर रोशनीवाली जगहें वग़ैरा प्राप्त करनेमें कितनी कठिनाअी होती है, सो किसीसे छिपा नहीं है। अिसलिअे जब शहरवालोंको क्षय हो जाता है, तो अुनके लिअे ज़्यादा नहीं तो कमसे कम अिलाजकी मियाद तक तो शहरके बाहर रहना लाज़िमी हो जाता है।

ज्यादा पसंद करूँगा, जहाँ सोच-समझकर, विवेकपूर्वक, अिलाज हो सके। क्षयकी जो आवश्यक चिकित्सा है, वह तो अच्छीसे अच्छी और बुरीसे बुरी जगहमें भी अेक ही रहनेवाली है। जगह अुत्तम हो या अधम, बीमारको सर्वत्र नीचे लिखी बातोंकी ज़रूरत तो रहेगी ही: आराम, खुली और ताजी हवामें रहना, पुष्टिकारक खुराक और समय आने पर व्यायाम या कसरत। ये चीज़ें हर जगह मिल सकती हैं। अगर रोगी आम तौर पर अूँचे या अच्छे माने जानेवाले प्रदेशोंमें जाकर अपना अिलाज नहीं करा सकता, तो सिर्फ़ अिसीलिअे अुसे निराश होनेकी जरा भी ज़रूरत नहीं है। अिलाजके लिअे अच्छी जगह जानेको फिशवर्ग तो अेक तरहका वैभव या विलास ही समझता है। मतलब यह कि जैसे जीवनके लिअे वैभव या विलास आवश्यक नहीं होता और न वह सबको सुलभ ही होता है, वैसे ही अुत्तम प्रदेशमें रहना क्षयकी चिकित्साका कोअी आवश्यक अंग नहीं। बीमारको किसी खास प्रदेशके अभावसे दुखी होनेकी ज़रूरत नहीं, अुसके लिअे तंगदस्तीका सामना करनेमें कोअी फ़ायदा नहीं, न अपनी हैसियतसे ज्यादा खर्च करनेकी कोअी ज़रूरत है। प्रदेशके पीछे पागल होकर जहाँ-तहाँ न भटकनेसे जो रक़म बचेगी, वह रोगीको अुसके अिलाजमें दूसरे प्रकारसे खूब काम आयेगी।"

अिसका मतलब यह तो नहीं हो सकता कि स्थान या प्रदेशका प्रभाव शरीर पर बिलकुल पड़ता ही नहीं, अथवा सब जगहोंका प्रभाव अेकसाँ होता है। जिस प्रदेशमें हवाकी गरमी कुछ ही घटती-बढ़ती है, जहाँ हवामें नमी कम और सरदी ज्यादा रहती है, जहाँ हवाकी चाल धीमी होती है, जिस जगहकी हवा कुल मिलाकर शरीरको मीठी और मनको आह्लादक मालूम होती है, अिसमें शक नहीं कि वह अेक अूँचे दर्जेका प्रदेश है। लेकिन आरामकी तरह वह अितना अनिवार्य नहीं कि अुसके बिना क्षयका अिलाज ही न हो सके, या कि वह बेकार हो जाय और अुसका कोअी संतोषजनक परिणाम न निकले।

प्रदेशको ज़रूरतसे ज्यादा महत्त्व देनेमें अेक और खास बुराअीको भी भूलना न चाहिये। दुनियामें अैसे स्थान विरले ही हैं, जहाँ बारहों महीने अेक-सी हवा रहती हो। हमारे देशमें भी किसी प्रान्तमें गरमी कम होती है, तो किसीमें जाड़ेका ज़ोर कम होता है और कहीं बारिश मामूली होती है। अैसे प्रान्त या प्रदेश अंगुली पर गिने जाने लायक़ ही हो सकते हैं, जहाँ तीनों ऋतुअें सौम्य हों। अगर हम प्रदेशके महत्त्वको बहुत ज्यादा बढ़ा देते हैं, तो हमें ऋतु-परिवर्तनके साथ प्रदेश-परिवर्तन भी करना पड़ता है, क्योंकि अिलाज तो महीनों और कभी-कभी अेक या अेकसे अधिक बरस तक चलता है। यह तरीक़ा सबके लिअे साध्य नहीं है; अिससे बीमारकी परेशानी बढ़ती है। खास तौर पर अुसके आरामको धक्का पहुँचता है और बेमतलबकी नअी-नअी अुपाधियोंके बढ़ जानेका डर रहता है।

जैसा कि अूपर कहा गया है, अिलाजके लिअे कुछ अिनी-गिनी चीज़ें ही अनिवार्य हैं। कोशिश हमारी यह होनी चाहिये कि हरअेक बीमारको वे मिलें। अुपयोगी होते हुअे भी जो चीज़ें गैरज़रूरी-सी हैं, अुनमें से बीमारकी आर्थिक, सामाजिक और कौटुम्बिक स्थितिके अनुसार जितनी सुलभ हों, अुतनी अिष्ट हैं।

# १०

## आराम

चिकित्साकी सफलता या विफलताका आधार अिस बात पर नहीं कि क्षयरोगी किस प्रदेशमें रहता है, बल्कि अिस बात पर है कि वह जहाँ रहता है, वहाँ किस तरह रहता है। पंचगनी जैसे अुम्दा पहाड़ पर रहनेवाला बीमार भी अगर मनमाना बरतें और मनमाना खाये-पीये, तो अुसके तन्दुरुस्त होनेकी आशा कम रहती है। लेकिन देवलाली जैसी जगहमें अथवा अुससे भी घटिया किसी जगहमें — बम्बअीके काँदीवली जैसे अुपनगरमें — रहकर भी अगर बीमार नियमका पालन करता है और अेक नियत दिनचर्या पर चलता है, तो अुसके अच्छे होनेकी पूरी आशा रहती है।

आराम अिलाजकी जान है। क्षय जैसे चीकट रोगको वशमें लानेके लिअे आरामसे भी अधिक मोहक और आकर्षक अिलाज हर साल सामने आते हैं और हर साल गायब हो जाते हैं। क्षयकी सफल चिकित्साके रूपमें दुनियाके सामने कअी चीज़ें रखी जाती हैं; जैसे खाने-पीनेकी दवाअें, भापके रूपमें और सुअीके ज़रिये लेनेकी दवाअें और तरह-तरहके चिरागोंकी सेंक वगैरा। लेकिन अिनमें से अेक भी चीज़ अब तक अैसी नहीं निकली, जो क्षयके अिलाजमें आरामकी गरज़ सार सके, अथवा अैसी परिस्थिति पैदा कर सके, जिससे आरामकी ज़रूरत न रह जाय। आरामका सहारा लेकर अनेक क्षयरोगी अपने घर वापस आये हैं और आते हैं। लेकिन जो लोग अूबकर या आरामके महत्त्वको कम मानकर अथवा अुसे घटिया ढंगका अिलाज समझ कर अुसका त्याग करते हैं, या आराम नहीं करते और अच्छा होनेके लिअे आरामके सिवा दूसरे अिलाजोंकी आशा लगाकर बैठते हैं, अुनमें से विरले ही पार लगते हैं।

सूजन जल्दी कम होती और अुतर जाती है । जो नियम शरीरके अूपरी हिस्सोंकी चोट वगैराके लिअे है, वही शरीरके भीतरी अवयवोंको भी लागू होता है । निमोनियामें फेफड़ोंके अंदर सूजन आ जाती है, जिसे अुतारनेके लिअे बीमारको बराबर लिटा रखते हैं । टाअिफॉअिडमें आँतोंके अन्दर जो जख्म पड़ जाते हैं, अुन्हें रुझानेके लिअे पूरा आराम करनेको कहा जाता है । क्षयमें फेफड़ोंकी सूजन होती है। क्षय-ग्रन्थियाँ आस्ते-आस्ते घुलती और पकती हैं । अुनके अन्दरका ज़हर सारे शरीरमें फैलता है और शरीर सूखने लगता है । फेफड़ोंको जितना ही आराम मिलता है, विषका वेग अुतना ही कम होता है और शरीरका शोषण भी रुकता है । ज़रूरत पड़ने पर शरीरके दूसरे अवयवोंको तो कुछ समयके लिअे निरुद्यमी भी रखा जा सकता है, लेकिन फेफड़ोंको साँस-अुसाँस लेनेसे बिलकुल रोका नहीं जा सकता । अगर रोका जाय तो आदमी फ़ौरन मर जाय । फिर भी अगर शरीरको ज्यादा हलचल न करने दी जाय, तो फेफड़ोंका काम बहुत हलका हो जाता है और अुन्हें ज्यादा आराम मिलता है । नींदमें शरीरकी शक्तिका ह्रास कम और मरम्मत ज्यादा होती है । अगर कुम्भकर्णकी तरह क्षयका बीमार लगातार छः महीने सो सके, तो रोगको लेकर सोने पर भी जागने पर वह नीरोग नजर आयेगा। लेकिन यह तो कल्पनाकी दुनियामें हो सकता है । सचमुचकी दुनियामें तो सोने और जागनेकी बारी बँधी रहती है। अगर रोगीको हर रोज गहरी और बिना सपनोंवाली नींद मिला करे, तो अुसका फल भी अुसे ज़रूर मिलेगा। जागनेकी हालतमें आदमीको चलने-फिरने या खड़े होनेमें जो मेहनत पड़ती है, बैठे रहनेमें अुतनी मेहनत नहीं पड़ती । पैरोंको लटकाकर बैठनेकी अपेक्षा अुन्हें समेटकर और सहारेसे बैठनेमें मेहनत अुससे भी कम पड़ती है और पूरी तरह फैलकर सोनेमें शरीरकी कमसे कम ताक़त खर्च होती है ।

जब तक रोगके विषका प्रभाव मालूम होता हो, रोगीको दिन-रात बिछौने पर ही रहना चाहिये — और कोअी चारा नहीं । बिना अिसके

हुआ रहता है; और समय-समय पर जो विकट परिस्थितियाँ पैदा होती हैं, अुनमें बिना घबराये धीरजसे काम लेनेकी आदत बनती है।

शय्या पर पड़ कर आराम लेनेवाला बीमार अगर अपनी जबानको वशमें नहीं रखता और बकवास किया करता है, तो अुससे भी आरामका असर कम होता है। बोलनेमें फेफड़ोंको खास तौर पर मेहनत पड़ती है, और आराम करनेमें फेफड़ोंको आराम पहुँचानेकी बात ही मुख्य है। बहुत बोलने और बात-बात पर हँसनेके साथ फेफड़ोंको आराम पहुँचानेकी अिच्छा रखना सूरजके बिना अुसकी रोशनीकी आशा रखनेके समान है। रोगीको अपने हितके लिअे मितभाषी बनना चाहिये।

आरामका असर तुरन्त होता है — वह प्रत्यक्ष है। अुसकी वजहसे कमज़ोरीका बढ़ना रुकता है, वज़न बढ़ता है, बुखार अुतरने लगता है, नाड़ीकी गति कम होती है, भूख खुलती है, रोगके लक्षण दबते और दिखने बन्द होते हैं और फलतः शरीर धीरे-धीरे फिर काम करने लायक़ बनता है। आरामका यह परिणाम कोअी आश्चर्यकी बात नहीं है। यह सोचना या शक करना फ़िज़ूल है कि सिर्फ़ पड़े रहनेसे क्षयके बीमारको भूख न लगेगी या अुसकी ताक़त घटेगी और अुसके अंग शिथिल हो जायँगे। रोगकी खराबियाँ ज़हरके कारण पैदा होती हैं। रोगीमें कमज़ोरी या भूखकी कमी और रुचिका अभाव वग़ैरा आरामके कारण नहीं, रोगकी भीषणताके कारण पैदा होते हैं। मेहनत करनेसे रोग बढ़ता है और अुसमें खतरनाक खराबियाँ पैदा हो जाती हैं। दूसरी हालतोंमें हाजमा सुधारने और शरीरको मज़बूत बनानेके लिअे मेहनत-मशक़्क़तका अुपयोग है। लेकिन जब क्षय जोर पर होता है, तब श्रम विषका काम करता है। यह तो हर कोअी समझ सकता है कि शरीरको मज़बूत बनानेके मामूली नियम क्षयवालेके कामके नहीं होते। जब रोगी अपनी या अपने मित्रों और रिश्तेदारोंकी आराम-विरोधी मौजों या तरंगोंके वश होकर आरामसे मुँह मोड़ लेता है, तो वह अपने हाथों अपना बेहद नुकसान कर लेता है।

## ११

# ताज़ी हवा

क्षयके अिलाजमें ताज़ी हवा ज़रूरी है । यह हवा सबसे ज्यादा और हमेशा आसमानके नीचे खुलेमें मिलती है, और सबसे कम घरके अन्दर । बीमारको मौसिम देखकर अपनी सहनशक्तिके अनुसार खुलेमें, छायामें या घरके अन्दर अैसी जगह रहना चाहिये, जहाँ सबसे ज्यादा हवा मिल सके । ताज़ी हवासे फ़ायदा अुठाते समय पूरी-पूरी समझदारीसे काम लेना चाहिये ।

हवा, पानी और अनाज ये तीनों हर आदमीकी जिन्दगीके लिअे ज़रूरी हैं । बिना अन्नके आदमी कुछ हफ़्ते जी सकता है, अन्न और पानीके बिना भी वह कुछ दिन निकाल सकता है, लेकिन हवाके बिना तो वह अेक पल भी नहीं जी सकता । हवाका यही महत्त्व है । कुदरतमें अन्नसे ज्यादा पानी और पानीसे भी ज्यादा हवा पाअी जाती है । दुनियाकी सतह पर अैसी कोअी जगह नहीं, जहाँ हवा न हो ।

हवाका प्राणपोषक तत्त्व — ऑक्सीजन — सब जगह है । जहाँ हवाके आने-जानेका कमसे कम और बुरेसे बुरा बन्दोबस्त है, वहाँ भी आदमीके लिअे ज़रूरी ऑक्सीजन मौजूद रहता है । अैसी जगहोंमें भी अुसका परिमाण अेक प्रतिशतसे ज्यादा शायद ही कभी घटता है; और अुसमें दस फीसदी कमी हो जाने पर भी आदमी आरामसे रह सकता है ।

ऑक्सीजन या प्राणवायु जीवनके लिअे बहुत अुपयोगी है । शरीरमें अिसकी मात्रा ज़रा भी कम होती है, तो आदमी अपने आप गहरी साँस लेने लगता है और अिस तरह प्राणवायुकी कमीको पूरा कर लेता है । कोअी पहलवान या कसरती आदमी जोरोंकी कसरत

वजह ऑक्सीजनकी कमी या कार्बन डी ऑक्साअिड की अधिकता नहीं होती। आराम या बेचैनीका आधार हवाकी तासीर पर है।

हवामें गरमी, नमी और वेग या गति है। अिन तीनोंके मेलसे हवाकी तासीर बनती है। अलग-अलग प्रदेशोंमें और सालके अलग-अलग महीनोंमें, रोज़-रोज़ और दिनमें अलग-अलग वक्त पर अिन तीनों तत्त्वोंमें घट-बढ़ होती रहती है। सालमें ज़्यादासे ज़्यादा जो घट-बढ़ होती है, अुस परसे किसी अेक प्रदेशकी औसत हवाका निश्चय किया जाता है। अंग्रेज़ीमें अिसे अुस जगहकी क्लाअिमेट यानी जलवायु कहते हैं। किसी प्रदेशकी ज़्यादासे ज़्यादा घट-बढ़के बीच हवामें बार-बार जो हेर-फेर होते हैं, वह अुस जगहका वेदर यानी मौसिम कहलाता है। अच्छी और बुरी हवाका भेद अिन तीन तत्त्वोंके न्यूनाधिक परिमाण परसे जाना जाता है।

मनुष्यमें हवाके हेर-फेरको बरदाश्त कर लेनेकी अेक अजीब ताक़त है। वह रेगिस्तानकी बेहद गरमी और ध्रुवप्रदेशकी भीषण सरदीको, पर्वत शिखरकी सूखी और समुद्रतटकी गीली हवाको सह सकता है। खूब तेज़ और अेकदम स्थिर हवाको भी वह बरदाश्त कर लेता है। सुबह समुद्र किनारे रहने और शामके वक़्त पहाड़की चोटी पर जानेसे भी अुसकी तबीयतमें कोअी फर्क या खराबी पैदा नहीं होती।

शरीरके अन्दर जो तरह-तरहकी क्रियायें होती रहती हैं, अुनमें शरीरकी गरमीको लगातार अेकसाँ रखनेकी क्रिया बराबर चलती रहती है। बहुत ज़्यादा मेहनत करनेसे शरीरकी गरमी १०३ और १०४ डिग्री तक पहुँच जाती है, लेकिन मेहनत बन्द करनेके अेकाध घण्टेके अन्दर बढ़ी हुअी गरमी कम हो जाती है और शरीर पूर्ववत् गरम मालूम होने लगता है। जब तक शरीरके अन्दर गरमीकी अुत्पत्ति और निवृत्ति सन्तुलित रहती है, तब तक हवाके हेर-फेरसे शरीरको नुक़सान नहीं पहुँचता। तन्दुरुस्त आदमीके अन्दर यह क्रिया भली-भाँति होती रहती है, अिसलिअे वह रेगिस्तानमें हो या ध्रुवप्रदेशमें, हवाके परिवर्तनसे

जब हवा गरम और नमी कम होती है, तो वहाँ छायामें और रातमें ठण्ढक रहती है। देवलालीमें नमी कम है, अिसलिअे वहाँ चैत-बैसाखकी रातें भी अपेक्षाकृत ठण्ढी होती हैं। चूँकि बम्बअीकी हवामें नमी बहुत है, अिसलिअे गरमियोंमें वहाँकी रातें ठण्ढी होती भी हैं, तो बड़ी देरमें और कुछ ही वक्तके लिअे। नमीवाली हवाके कारण जाड़ोंमें सरदी और गरमियोंमें गरमी ज्यादा मालूम होती है।

जब हवा बिलकुल बन्द होती है, तो जी घबराने लगता है, कामकाज करनेकी अिच्छा नहीं होती और मन खुश नहीं रहता। पंखेसे कुन्द हवामें थोड़ी गति आ जाती है और तब घबराहट कुछ कम मालूम होती है।

घरके अन्दरकी हवा बाहरकी हवाके मुक़ाबले कम चंचल और अिसीलिअे कम ताज़ी होती है, अिसलिअे आदमीको घरमें रहनेकी अपेक्षा बाहर रहनेमें ज्यादा आराम मालूम होता है और जी हवाखोरीके लिअे बाहर जाना चाहता है। घर कितना ही अच्छा क्यों न बनाया जाय, दीवालोंके कारण हवाकी गति रुकती ही है। चूँकि घरके अन्दरकी हवा अुतनी चंचल नहीं होती, अिसलिअे वह झट-झट बदलती नहीं, और अिसीसे कुछ हद तक बासी रहती है। बाहरकी हवाके मुक़ाबले वह ज्यादा गरम मालूम होती है और अकुलाहट पैदा करती है।

घरके अन्दरकी हवाको सबसे अधिक शुद्ध रखनेका अेक ही अिलाज है : घरमें दरवाज़े और खिड़कियाँ अिस तरह आमने-सामने बनाअी जायँ कि अेक तरफसे आनेवाली हवा दूसरी तरफ आरपार निकल सके। लेकिन अैसे चारों तरफसे खुले घर कम ही बनते हैं, अिसलिअे तन्दुरुस्त लोगोंको भी रोज़ जहाँ तक हो सके ज्यादासे ज्यादा खुली हवामें रहना चाहिये। खुलेमें हवा हमेशा ताज़ी रहती है, अुसका असर झट मालूम पड़ता है, रक्त-जननत्त्व (metabolism–मिटाबोलिज़्म) में, यानी खून पैदा करनेकी ताकतमें सुधार होता है, भूख खुलती है, हाजमा

सुधरता है, नींद गहरी आती है और कुल मिलाकर सारे शरीरकी ताकत बढ़ती है।

शरीरको नीरोग रखनेमें त्वचा या चमड़ीका अपना खास महत्त्व है। शरीरमें परिश्रम वगैरासे पैदा होनेवाली अतिरिक्त गरमी और दूसरी गन्दी चीज़ें चमड़ीके ज़रिये बाहर निकलती हैं। अगर हवा शरीरका स्पर्श न करे तो चमड़ी अपना काम ठीकसे कर नहीं सकती। अिससे शरीर और मनकी स्फूर्ति कम होती है, अन्न सम्बन्धी रुचि और भूख घटती है, गहरी और थकान मिटानेवाली नींद नहीं आती और खाये हुअे अन्न पर होनेवाली विविध प्रक्रियाओं द्वारा शरीरमें जो खून बनता है, अुसके बननेकी क्रिया भी — रक्तजननविधि (metabolism) — मंद पड़ जाती है। बहुतोंको सिरसे पैर तक ओढ़कर सोनेकी आदत होती है। अुन्हें प्राणवायु तो मिलती रहती है, लेकिन चूँकि अुनके शरीरके आसपास ताज़ी हवाकी आमद-रफ्त कम होती है, अिसलिअे बाहरकी हवाके मुकाबले अुनके शरीर ज्यादा गरम होते हैं। शरीरकी यह बढ़ी हुअी गरमी बाहर निकल नहीं पाती, अिसलिअे शरीरको जो ताक़त मिलनी चाहिये, वह नहीं मिलती। नतीजा अिसका यह होता है कि नींद अुचटी-अुचटी रहती है, कभी-कभी दिलकी धड़कन बढ़ जाती है, और सोनेवाला नींदमें बार-बार चौंक अुठता है। बन्द या स्थिर हवा अेक तरहकी बासी हवा होती है। अुसमें रहनेसे शरीर खूब गरम हो अुठता है।

गरमियोंमें पानी ज्यादा पीने और गरम खुराक कम खानेसे गरमीकी तकलीफ कम हो जाती है। पानी अेक साथ बहुत-सा पी लेनेसे अच्छा यह है कि थोड़ा-थोड़ा करके कअी बार पीया जाय। बर्फवाले पानीके मुकाबले मटकेका ठण्डा पानी अच्छा होता है। बर्फवाला पानी हाजमेको बिगाड़ता है। महीन, गिने-चुने और सफेद रंगके कपड़े गरमीको सहनेमें मदद पहुँचाते हैं। गरमियोंमें मेहनत भी कुछ कम ही करनी चाहिये और सो भी दिनके ठण्डे समय ही कर लेनी चाहिये। सर्दियोंमें बदनको

गरम रखनेके ख़यालसे जो लोग बेहद कपड़े पहनते हैं और शरीरको हवाका स्पर्श तक नहीं होने देते, अुन्हें सरदीका फायदा कम ही मिलता है।

क्षयका बीमार मौसिमके माफिक बननेकी अपनी ताकतको कुछ हद तक खो चुका होता है, फिर भी अिसको लेकर अुसे बहुत ज्यादा तकलीफ नहीं अुठानी पड़ती। धीरज और शान्तिसे काम लेने व फिज़ूलकी घबराहटसे बचनेसे जो थोड़ी कठिनाअी मालूम होती है, वह भी अकसर दूर हो जाती है। जब हवा ज्यादा गरम हो अुठती है, और खासकर जब अचानक अैसा हो जाता है, तो कअी मरीजोंके 'टेम्परेचर' यानी तापमान पर अुसका असर पड़ता है। शरीरकी गरमीमें अेक या आधी डिग्रीका अिजाफ़ा हो जाता है। यह अिजाफ़ा चूँकि अेक खास वजहसे होता है और कुछ ही देरके लिअे होता है, अिसलिअे अिससे रोगको किसी तरहका पोषण नहीं मिलता। अैसी हालतमें सिर्फ मेहनत कम कर देनी चाहिये।

कअी बीमारोंके क्षयके साथ फेफड़ोंकी श्वासनलीमें सूजन भी होती है। जब हवामें नमीकी मात्रा बेहद बढ़ जाती है, तो कभी-कभी अैसे बीमारोंको काफी परेशानी होती है और बलगम बढ़ जाता है। लेकिन अिस चीज़को ज़रूरतसे ज्यादा महत्त्व देकर स्थान परिवर्तनकी खटपटमें पड़ना आवश्यक नहीं। हवामें होनेवाले हेर-फेरके साथ जगहकी हेरा-फेरीका खयाल हास्यास्पद और अव्यावहारिक है। औरोंकी तरह क्षयका बीमार भी मौसिमी परिवर्तनोंको बरदाश्त करना सीख जाता है।

"क्षयरोगीको यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिये कि अुसके तन्दुरुस्त होनेका सारा दारोमदार सिर्फ मौसिमी परिवर्तनोंपर नहीं है। अगर वह रोग मिटानेके आधुनिक तरीकों पर दिलसे अमल करता है, तो अकेले वातावरणमें अैसी कोअी चीज नहीं है, जो अुसकी बीमारीमें खराबी पैदा करे।" (पोटेञ्जर)

ताज़ी और खुली हवाकी जितनी अुपयोगिता और आवश्यकता स्वस्थ मनुष्यके लिअे है, अुससे ज्यादा क्षयरोगीके लिअे है। अुससे जो फायदे

तन्दुरुस्त आदमीको होते हैं, वे अुसे भी होते हैं। लेकिन अुनके सिवा बीमारको कुछ और लाभ भी होता है; जैसे, अक्सर अुसका बुखार अुतर जाता है या कम हो जाता है और रोगके दूसरे कअी लक्षण दबने लगते हैं। क्षयके बीमारको हवासे डरना नहीं चाहिये। घरमें रहते समय अुसे चारों ओरसे बन्द सन्दूकनुमा कमरेमें न रहकर किसी अैसे कमरेमें रहना चाहिये, जहाँ ज्यादासे ज्यादा हवा आती हो। जिस कमरेमें हवाके आने-जानेका पूरा प्रबंध नहीं होता, अुसमें रहनेवालेका सिर गरम और पैर ठण्डे रहने लगते हैं। लेकिन दरअसल ज़रूरत यह है कि सिर ठण्डा और पैर गरम रहें। चंचल या तेज़ हवा अुपयोगी है, लेकिन सनसनाती हुअी जोरदार हवा नुकसान पहुँचाती है। अिसलिअे कमरेमें रहते समय पलंग, खाट या कुरसी वग़ैरा अैसी जगह लगानी चाहिये, जहाँ हवाके झकोरे सीधे आकर न लगें। खिड़कियोंमें छोटे-छोटे महीन परदे लगा रखनेसे भी हवाका ज़ोर कम हो जाता है।

अूपर हवाका त्वचाके साथ जो संबंध बताया गया है, अुस परसे यह बात सहज ही समझमें आ सकती है कि क्षयके बीमारोंको और दूसरे लोगोंको भी ज़रूरतसे ज्यादा कपड़े पहनने या ओढ़ने न चाहियें। अिससे नुक़सान ही होता है।

ताज़ी हवा जितनी दिनमें ज़रूरी है, अुतनी ही रातमें भी। रातको नींदमें शरीरके अन्दर मरम्मतका जो काम ख़ास तौर पर होता रहता है, ताज़ी हवा न मिलनेसे अुसमें रुकावट पड़ सकती है। रातकी हवा दिनकी हवासे किसी तरह घटिया नहीं होती। अुससे डरनेकी कोअी ज़रूरत नहीं। अक्सर रातमें सरदी ज्यादा होती है, अिसलिअे अुसके हिसाबसे कपड़ोंमें ज़रूरी हेर-फेर कर लेने पर नुक़सानका कोअी डर नहीं रह जाता।

युरोप जैसे देशोंमें जब कड़ाकेकी सरदी गिरती है, तो वहाँ क्षयरोगीके लिअे आम तौर पर चौबीसों घण्टे खुलेमें रहना मुमकिन नहीं

होता । हमारे यहाँ गरमियोंमें सख्त गरमी पड़ती है, अिसलिअे अुस ऋतुमें दिनभर और वारिशमें वारिशके समय खुलेमें रहना सधता नहीं। लेकिन सख्त गरमीमें भी दिनके कुछ घण्टे छोड़कर वाकी सुवह-शामके ठण्डे समयमें और रातको भी हवाके झोकोंसे वचते हुअे खुलेमें रहा जा सकता है । हवाके तेज़ झोकोंकी तरह ही धूपसे वचना भी ज़रूरी है। धूप और सनसनाती हवासे वचनेके लिअे खुलेमें ज़रूरतके मुताविक़ थोड़ी आड़ और छायाका प्रवन्ध कर लेना चाहिये । कमजोर शरीरको धूपसे लाभके वदले हानि होती है । सिर्फ़ जाड़ोंमें, जव कड़ाकेकी सरदी पड़ती हो, सुवह-शाम कुछ देर धूपमें वैठ लेनेसे वदनमें गरमी आ जाती है । धूपके वारेमें आगे 'प्रकाश' वाले परिच्छेदमें कुछ खास वातें और लिखी जायँगी ।

हमने देखा कि हवा कितनी अुपयोगी है । लेकिन हवा और आँधीके वीच वड़ा भारी फर्क है । हवा खानेमें अति होनेका कोअी डर नहीं; लेकिन आँधीके झकोरोंका सामना करनेसे नुक़सानका पूरा डर है । सुधरती हुअी तवीयत झोकोंकी लपेटमें आकर विगड़ जाती है और अुसे सँभालना भारी हो जाता है । धीमी हवाका सेवन करना अुचित है, लेकिन जोरकी सनसनाती हुअी हवासे वचनेमें भलाअी है ।

दिनके २४ घण्टोंमें से जितने घण्टे खुली हवामें रहनेको मिलें, अुतना ही फ़ायदा है । लेकिन अिसमें समझदारीसे काम लेना चाहिये । वीमारकी सहनशक्तिके अनुसार छाया वग़ैराका प्रवन्ध कर लेना चाहिये । हरअेक वीमार खुली हवासे अेकसाँ लाभ नहीं अुठा सकता; प्रवन्ध अैसा होना चाहिये कि जिससे हरअेकको अधिकसे अधिक लाभ मिले । जव खुली हवामें रहना मुमकिन न हो, तव भी ताज़ी हवावाली जगहमें तो रहना ही चाहिये—विना अुसके काम चल नहीं सकता ।

हवाका विचार करते समय जुकाम या सरदीका खयाल तुरन्त आता है । जो लोग ताज़ी और खुली हवामें रहते हैं, अुन्हें जुकामकी शिकायत शायद ही कभी होती है । अगर कभी होती भी है, तो

वह हवाकी वजहसे नहीं, बल्कि किसी और वजहसे ही होती है। जो बन्द और बासी हवामें रहते हैं, अुन्हें जुकाम ज्यादा होता है। बन्द हवामें शरीर अधिक गरम रहता है; असे में जब किसी कामसे बाहर जाना पड़ता है, तो बाहरकी सरदीवाली हवाका असर बुरा पड़ता है और जुकाम हो जाता है। जुकामसे बचनेके लिये खुली और ताज़ी हवाका त्याग करनेकी ज़रा भी ज़रूरत नहीं।

जिस तरह ज़ोरकी सनसनाती हवा मना है, अुसी तरह गरम हवा भी मना है। गरमियोंमें जब लू चलती हो, तो अुससे बचना चाहिये। सख्त गरमीके दिनोंमें नीचे लिखा बन्दोबस्त रखनेसे हवाकी गरमी कम सताती है और बेचैनी या घबराहटसे छुटकारा मिलता है: घरके अन्दर रहना, पंखेका अुपयोग करना, कमरेके फ़र्श पर पानी छिड़कना, खिड़कियोंमें घास और खसकी टट्टियाँ बाँध कर अुन्हें पानीसे तर रखना, समय-समयसे कपाल पर गीले कपड़ेकी पट्टी रखना, या मिट्टीको साफ़ करके छान लेना, अुसमें पानी मिलाना, और पानी मिली मिट्टीके लौंदेको कपड़े पर फैलाकर अलसीके पुल्टिसकी तरह अुसे ललाट पर रखना, वगैरा-वगैरा।

## १२

# प्रकाश

सूर्य संसारका प्राण है। वैदिक ऋचामें अुसका वर्णन '**प्राणो वै सः**'के रूपमें किया गया है। अगर सूरज न हो, तो सृष्टिका अन्त हो जाय; हवा साफ़ न रहे; दुनियाको निर्मल पानी न मिले; अन्न और फल न पकें; वनस्पतिका विकास न हो; संसारकी प्रगति रुक जाय — विकास थम जाय। दुनियाकी सारी हलचलें, सारे काम-काज, समस्त स्फूर्ति सूरजकी वजहसे है। सूर्य सृष्टिकी शक्तिका अेक अक्षय-पात्र है, जगत्का सूत्रधार है।

प्रकाश शरीरको क्षीण होनेसे रोकता है, ग्लानिका नाश करता है, मनको प्रफुल्लित रखता है, जीवनको आनन्दमय बनाता है, अुत्साह बढ़ाता है, अन्तःकरणको तृप्ति और शान्ति प्रदान करता है। जहाँ प्रकाश है, वहाँ अुल्लास है; जहाँ अन्धकार है, वहाँ अुद्वेग है। प्रकाशकी अवगणना करके अँधेरी खोहमें रुँधे रहनेसे निस्तेजता, निर्बलता और खिन्नता ही पल्ले पड़ती है।

अुजेला और धूप दोनों सूरजके कारण हैं; फिर भी दोनोंमें जो भेद है, वह वास्तविक है और व्यवहारमें कामका है। सुबह-शाम दोनों समयकी संध्याके वक्त सब जगह अुजेला रहता है; सूरजके अुगने पर खुली जगहोंमें धूप आ जाती है, छायावाली जगहोंमें अुजेला छा जाता है। अुजेला सबके लिअे ज़रूरी है। वह रोगीको भी चाहिये और नीरोगीको भी। अगर अुजेला न हो, तो सबको बड़ी परेशानी अुठानी पड़े। अुजेला जितना ज्यादा होता है, अुतना ही अच्छा रहता है। क्षयका बीमार अँधेरेमें रह नहीं सकता। अगर रहता है, तो अुसके क्षयमुक्त होनेकी संभावना नामको ही रह जाती है। जो रोगी खुलेमें रह पाता है, अुसे आवश्यक अुजेला आसानीसे मिल जाता है। जब

घरमें रहना पड़े, तो अुसे सबसे ज्यादा अुजेलेवाले कमरेमें रहना चाहिये अुजेलेके मारफ़त सूरजका फ़ायदा चुपचाप मिलता रहता है। जहाँ अिससे फ़ायदा अुठानेमें आलस्य या लापरवाही की जाती है, वहाँ तन्दुरुस्त होनेका समय टल जाता है। खुलेमें किसी पेड़की छाया तले या वैसे घटादार और छायादार पेड़ न हों, तो घास-फूसके छप्परकी छायामें रहनेसे अुजेलेका लाभ ठीक-ठीक मिल सकता है। अिसमें अतिशयताकी कोअी संभावना नहीं रहती।

किन्तु, धूपकी बात अैसी नहीं है। कअी लोग क्षयवालोंको धूपमें पड़े रहनेकी सलाह देते हैं, लेकिन वह खतरनाक है।

सूर्यस्नान द्वारा कअी तरहकी बीमारियोंको मिटानेका अेक तरीका चालू है। अिस स्नानकी अपनी विधि है। अुस विधिको छोड़कर चलनेसे तकलीफ ही होती है। सूर्यकी जामुनी किरणें सुखप्रद मानी जाती हैं। ये किरणें नंगे शरीर पर पड़कर भी शरीरके अन्दर गहरी नहीं अुतर पातीं। अिनका जो भी असर पड़ता है, वह चमड़ी तक ही रहता है, और चमड़ीके जरिये, अप्रत्यक्ष रूपसे, सारे शरीर पर पड़ता है। सूर्य-किरणसे फ़ायदा अुठानेके लिअे शरीर पर कपड़े न रहने चाहियें; क्योंकि कपड़ोंको भेद कर शरीर पर असर डालनेकी शक्ति किरणोंमें नहीं होती। किरणोंका लाभ तभी मिलता है, जब वे सीधी नंगे शरीर पर पड़ती हैं। कपड़े पहनकर धूपमें बैठनेसे रत्तीभर भी लाभ नहीं होता, नुकसान कअी होते हैं। शरीर गरम और सिर भारी हो जाता है, बेचैनी पैदा होती है। गरमी लगनेका पूरा-पूरा डर रहता है। सब कोअी जानते हैं कि जब सिरमें गरमी चढ़ जाती है या लू वगैरा लग जाती है, तो अच्छे तन्दुरुस्त आदमी भी अचानक मरते देखे जाते हैं। शरीरके किसी खास हिस्से पर किरणोंकी सेंक लेनेसे शायद ही कभी फ़ायदा होता है। हवाकी लहरें सिर पर और मुँह पर लहराती हैं, तो अेक स्फूर्ति-सी मालूम होती है; लेकिन अगर अुन्हीं स्थानों पर सूरजकी सीधी किरणें ली जायँ, तो बेचैनी पैदा हो

जाती है। विलकुल नग्न रहकर किरण-स्नान करनेके लिअे भी शरीरको क्रम-क्रमसे अुसकी आदत डालनी पड़ती है।

क्षयके कीटाणुओंसे 'ट्युवर्क्युलिन' नामकी जो दवा अिंजेक्शनके लिअे तैयार की जाती है, अुसकी पिचकारी लगवानेसे रोग अेकदम भड़क अुठता है और अगर अुसकी मात्रा ज्यादा होती है, तो रोगका जोर लम्बे अर्से तक रहता है और अकसर हमेशाके लिअे वुरा असर पैदा कर जाता है। सूर्यकी किरणोंसे भी अैसा ही कुछ होनेकी संभावना रहती है। विना किसी अनुभवीकी सहायताके अुसका प्रयोग कभी न करना चाहिये।

दूसरे रोगोंकी चिकित्सामें भी सूर्यकिरणका प्रयोग करते समय पूरी सावधानी रखनी पड़ती है; क्षयरोगमें तो अुसके लिअे वहुत ही कम गुन्जाअिश है। क्षयका वीमार वहुत ज्यादा कमजोर हो चुकता है और अुसके शरीरकी स्थिति वहुत नाजुक बन जाती है। जव रोग जोर पर होता है, तव शरीरमें वुखार भी रहता है, और अुस हालतमें तो वीमारको आरामकी ज़रूरत रहती है। अुसकी चिकित्सामें तेज अुपाय काम नहीं देते। अगर वुखारकी हालतमें अुसे धूपमें वैठाया जाय, तो रोग वढ़ जाता है: यानी वुखार वढ़ जाता है, नाड़ी ज़ोरसे चलने लगती है, साँसकी गति तेज़ हो जाती है, भूख घट जाती है, अकुलाहट और वेचैनी पैदा होती है और रोगके विषकी गति धीमी पड़नेके वदले तेज़ हो जाती है। फेफड़ोंके क्षयमें वुखारके ज़ोरसे रोगका ज़ोर मालूम होता है और रोलियर अुस हालतमें सूर्यस्नान करनेकी सलाह विलकुल नहीं देता। जैसा कि पहले कहा जा चुका है, क्षयरोगीके शरीरमें गरमीकी अुत्पत्ति और निवृत्तिकी क्रिया खंडित हो जाती है, सूर्यस्नान द्वारा गरमी वढ़ाकर अुसे और अधिक छिन्न-भिन्न न करना चाहिये। क्षयके दुर्वल रोगीके पास कड़े प्रयोगों द्वारा शरीर-निर्माण करनेका अवसर नहीं होता। प्रयोगके रूपमें धूपके कड़ुअे फल चखनेमें कोअी लाभ नहीं।

## १३

# आहार

क्षयरोगकी अुत्पत्तिके अनेक कारणोंमें आहारदोष अेक महत्त्वका कारण है । वहुतोंको पैसे-टकेकी तंगीकी वजहसे पूरा और पुष्टिकारक आहार हमेशा नहीं मिलता । और चूँकि आज समाजमें पैसेका ही वोलवाला है, अिसलिअे औसत आदमीको खाने-पीनेकी शुद्ध और साफ़ चीज़ें प्राप्त करनेमें कठिनाअी और महँगाअीका सामना करना पड़ता है । अिससे शरीरकी जीवनीशक्ति जितनी रहनी चाहिये अुतनी प्रवल रह नहीं पाती और रोगोंको शरीरमें प्रवेश करनेकी अनुकूलता प्राप्त हो जाती है । आज मामूली हैसियतवाले या मध्यवित्त परिवारोंमें क्षयका जो अितना प्रसार हुआ है, अुसके कारणोंमें आहार-दोषका हाथ कम नहीं है । अुधर पैसे-टकेसे सुखी लोग अपनी शरीरप्रकृतिके प्रतिकूल अति आहार-विहारमें पड़कर अपनी शारीरिक शक्तिको निर्बल वना डालते हैं ।

चूँकि क्षयरोगमें शक्तिका ह्रास वहुत ज्यादा होता है, अिसलिअे अुसे रोकने और शक्ति वढ़ानेके लिअे आहारकी कमियोंको दूर करनेका काम क्षयचिकित्साका अेक ज़रूरी अंग वन जाता है । क्षयका वीमार पंचगनी जैसे वढ़िया प्रदेशमें जाकर न रहे तो काम चल सकता है, लेकिन सव तरहके अनुकूल आहार या खुराकके विना काम नहीं चल सकता ।

क्षयके अिलाजमें किसी खास तरहकी खुराककी ज़रूरत नहीं रहती । ज़रूरत सिर्फ यह रहती है कि जो कुछ खाया जाय, वह पर्याप्त, अुचित और पुष्टिकारक हो । खानेकी चीज़ें सभी शुद्ध, साफ़, भली-भाँति पकी हुअी, रुचिके माफिक और आसानीसे खाने लायक होनी चाहियें ।

क्षयरोगीको दिनभर खाअूँ-खाअूँ करते रहनेकी कोअी ज़रूरत नहीं; वल्कि अिससे अुसे वेहद नुकसान होता है। शरीरको ताक़तवर वनानेके लिअे वेहद खानेकी वात सोचना गलत और हानिकारक है। ताक़त वढ़ानेके लिअे तो अच्छा, सादा और पूरा आहार, ताज़ी हवा, आराम, और नियमित कसरत ही अुपयोगी है। वहुत ज्यादा खानेकी आदत हाजमेको हमेशाके लिअे वुरी तरह विगाड़ देती है। यह ज़रूरी नहीं है कि जो लोग मोटे और वजनदार होते हैं, वे सव ताकतवर भी हों। वेहद वजन वढ़ाना आहारका अुद्देश्य न होना चाहिये। अिसी तरह क्षयके वीमारको न तो भूखों रहनेकी ज़रूरत है, न अपनी शक्तिसे कम, यानी आधापेट खानेकी ज़रूरत है। वुखार रहे या न रहे, अपनी रुचि और भूखके अनुसार खानेमें कोअी हर्ज नहीं, वल्कि अुससे शक्तिके ह्रासकी गति कम होती है और आरामके कारण रोगका विष ज्यों-ज्यों दवता है, त्यों-त्यो अन्नकी रुचि और भूख खुलती है और धीमे-धीमे आहारकी मात्रा भी ठीक हो जाती है। अिस वातका कोअी आम नियम नहीं वनाया जा सकता कि वीमारको कितना और कैसा आहार करना चाहिये। सिर्फ अितना ही कहा जा सकता है कि अितना न खाना चाहिये कि जिससे अजीर्ण हो जाय। जो कुछ खाया जाय, वह हजम हो जाना चाहिये और अुससे वेचैनी या घवराहट वढ़नी अथवा पैदा होनी न चाहिये। क्षयरोगीके अच्छे होनेका वहुत-कुछ आधार अुसकी पाचनशक्ति पर रहता है। वह जितनी अच्छी रहेगी और रखी जायगी, अुतना ही लाभ होगा; अगर अुसका जतन करनेमें गफलत हुअी, तो वेहद नुकसान हो सकता है।

चूँकि यह वीमारी लम्वी होती है, वीमार वार-वार अुकता जाता है; खानेमें अरुचि प्रकट करता है, कम खाता है या भूखों रहता है। लेकिन अिससे अन्तमें नुकसान होता है। जो चीज़ रुचिके साथ खुशी-खुशी खाअी जाती है, स्वास्थ्य पर अुसका असर भी वहुत अच्छा पड़ता है। जिस तरह वोरेमें नाज भरा जाता है, अुस तरह पेटको अन्नसे सिर्फ

भरना ही नहीं है। बीमारको अैसी कोअी चीज़ बनाकर न देनी चाहिये, जिसके कारण अुसे अन्नमात्रसे अरुचि हो जाय। अन्नको पचानेके लिअे शरीरके अन्दर जो रस पैदा होता है, अुस पर मनका प्रभाव अैसा-तैसा नहीं होता; मनको अन्नसे अरुचि न हो जाय, अिसका खास तौर पर खयाल रखना चाहिये। खाते समय मन शान्त और प्रसन्न रहना चाहिये और धीमे-धीमे खूब चबा-चबाकर खाना चाहिये। अिंग्लैंडके मशहूर प्रधानमन्त्री मि० ग्लैडस्टन अिसी तरह खाते थे और खानेमें जो देर लगती थी, अुसकी जरा भी परवाह नहीं करते थे। अगर अेक बड़े भारी साम्राज्यके कर्णधारको खानेके लिअे वक्तकी कमी नहीं रहती, तो आराम करनेवाले क्षयके बीमारको तो अुसकी बिलकुल ही कमी या तंगी न रहनी चाहिये। अुसे अेक हाथमें घड़ी रखकर दूसरे हाथसे जल्दी-जल्दी भकोसनेकी कोअी ज़रूरत नहीं। यह तो है नहीं कि बम्बअीके अुपनगर-वालोंकी तरह अुसे झटपट खाकर रेलगाड़ीके लिअे दौड़ना पड़ता हो।

क्षयके अिलाजकी सफलताका आधार बहुत-कुछ नियमपालन पर है, और आहारके बारेमें नियमकी सख्त ज़रूरत है। थोड़ा-थोड़ा करके बार-बार खानेकी अिच्छा हो सकती है, लेकिन अुसे हमेशा रोकना चाहिये। पेटको आराम देना चाहिये। दिनभर पेटमें कुछ न कुछ डालते रहनेसे पेटका यंत्र भी थक जाता है और आखिर बेकार हो जाता है। कारखानोंकी कलोंको आराम दिया जाता है, रेलगाड़ीके अिंजनको भी कुछ मीलोंकी यात्राके बाद आराम दिया जाता है, घोड़ेको भी आराम मिलता है, लेकिन लोग अकसर यह भूल जाते हैं कि पेटको भी आरामकी ज़रूरत रहती है। क्षयरोगीको अैसी भूल न करनी चाहिये। अुसे रोज ठीक समय पर ही खाना खा लेना चाहिये और भोजनसे पहले व भोजनके बाद आध घण्टा आराम करना चाहिये। अिससे भूख बढ़ती है और हाज़मा ठीक होता है।

अगर दिनमें दो बार भोजन किया जाय और दो-तीन बार दूध लिया जाय, तो आम तौर पर बीमारको भरपूर खुराक मिल जाती है।

जाड़ोंमें भूख ज़्यादा और अच्छी लगती है, गरमियोंमें भूख कम हो जाती है। सुबह-सुबह दूध, दुपहरसे पहले भोजन, दुपहरको दूध, साँझको भोजन और रातको दूध लिया जाय, तो भोजनका क्रम सब मिलाकर बहुत-कुछ संतोषजनक हो जाता है। लेकिन हरअेक बीमारको अेक ही क्रम माफिक नहीं आता; जब जैसी ज़रूरत हो, अुसमें हेर-फेर कर लेना चाहिये। पश्चिमके सर्द देशोंकी तरह भरी दुपहरीमें, जबकि हमारे यहाँ ज़्यादासे ज़्यादा गरमी पड़ती है, भोजन करनेकी प्रथाको अपनानेसे हमें तो नुक़सान ही होता है।

शरीरके अन्दर कअी अवयव हैं: हृदय,[1] फुप्फुस,[2] प्लीहा,[3] यकृत,[4] वग़ैरा। ये सब अवयव बहुत ही सूक्ष्म तंतुओंके बने होते हैं। यंत्रके अपने अलग-अलग हिस्से रहते हैं। लगातार अुपयोगसे जब ये हिस्से घिस जाते हैं, तो अिन्हें निकालकर नये बैठाने पड़ते हैं। अिसी तरह शरीरके अंदर भी अवयवोंके जो तन्तु लगातार अुपयोगसे घिसते हैं, वे नष्ट हो जाते हैं और अुनकी जगह नये तन्तु बनते हैं। शरीरके अंदर यह क्रिया रात-दिन होती रहती है और अिसके लिअे पोषण आवश्यक है। अिंजन-जैसे यंत्रको तैयार करके चलानेके लिअे कोयला, पानी और आगकी ज़रूरत रहती है; शरीरको भी अुष्ण पदार्थोंकी और मेद या चरबीकी ज़रूरत रहती है। अन्नके ज़रिये शरीरको सब तरहके पोषक द्रव्य, अुष्ण द्रव्य, चरबी और कअी तरहके क्षार मिला करते हैं। शरीरको पानीकी ज़रूरत रहती है और ताक़त पहुँचानेवाले तत्त्वोंकी भी ज़रूरत रहती है। अंग्रेज़ीमें ये तत्त्व विटामिन कहलाते हैं। जब अन्नमें पोषक द्रव्य होते हैं, पर विटामिन नहीं होते, तो शरीर कमजोर हो जाता है। ये सभी द्रव्य या पदार्थ मनुष्यके खाने-पीनेकी चीज़ोंमें अलग-अलग मात्रामें पाये जाते हैं। गेहूँ, चावल, जुवार, बाजरी, अरहर वग़ैरामें, जो हमारे खानेकी चीज़ें हैं, ये तत्त्व रहते हैं। द्विदलमें भी ये पाये जाते हैं, लेकिन अुनमें

१. दिल; २. फेफड़े; ३. तिल्ली; ४. जिग़र।

गेहूँ, चावल वगैराकी अपेक्षा न पचनेवाले अंश ज़्यादा होते हैं और अिसीलिअे अुन्हें पचाना अकसर मुश्किल हो जाता है। हमारे आहारमें आम तौर पर जो चीज़ें भारी यानी देरमें हज़म होनेवाली या ज़्यादा गरम मानी जाती हैं, क्षयके बीमारको अुनका अुपयोग कम करना चाहिये। केवल जीभके स्वादको संतुष्ट करनेके लिअे जठराग्निको कमज़ोर बनानेवाली या बदहज़मी पैदा करनेवाली चीज़ें खानेमें कोअी लाभ नहीं। नाजमें गेहूँ अेक अुत्तम नाज है; क्षयरोगीके आहारमें अिसकी मात्रा मुख्य होनी चाहिये। लेकिन बड़ी-बड़ी पनचक्कियोंमें पिसे हुअे बाज़ारु आटेका कभी अिस्तेमाल न करना चाहिये। बाज़ारके आटेको ज़्यादा वक़्त तक टिकाने और सड़नेसे बचानेके लिअे अुसका सारा रस व कस निकाल डाला जाता है, और अिस तरहका बेकस आटा शरीरका निर्माण करनेमें निकम्मा होता है।

नाजकी तरह ताज़ी साग-सब्जी भी आवश्यक है। अुनसे विटामिन ज्यादा मिलता है। अगर छातीमें कफ ठँस न गया हो या अैसे ही दूसरे कोअी कारण न हों, तो बिना खटाअीवाले ताज़े फल भी खाये जा सकते हैं।

ताज़ी हवाकी तरह खानेकी चीज़ें भी हमेशा ताज़ी होनी चाहियें। बासी अन्न और बासी साग-सब्जीसे शरीरकी ताज़गी और स्फूर्ति नहीं बढ़ाअी जा सकती। अिसी तरह बहुत ठंढा या बहुत गरम आहार भी निरुपयोगी है।

खाँसी पैदा करने या बढ़ानेवाली चीज़का त्याग करना चाहिये। क्षयके बीमारको आरामके ज़रिये जो लाभ मिलता है, वह खाँसीके बढ़ जानेसे फिर अुतना नहीं मिल पाता। खाँसी फेफड़ोंके लिअे अेक तरहकी सख्त कसरत हो जाती है। अुसे जान-बूझकर बढ़ाना अुचित नहीं। अिसके लिअे तेल, मिर्च और सुपारी वगैराका खास तौर पर त्याग करना चाहिये और खटाअी भी छोड़नी चाहिये।

नाज और साग-सब्जी ज़रूरी हैं, लेकिन अुनसे भी ज्यादा ज़रूरी दूध, घी और मक्खन हैं। विना अिनके खुराकमें कोअी सत्त्व नहीं रहता। ये चीज़ें भी मर्यादामें रहकर खानी चाहियें — अितनी न खा लेनी चाहियें कि बदहजमी हो जाय। वैसे, आगसे शरीर गरमाता है, लेकिन आगके कुण्डमें वैठ जानेसे तो खाक हो जाना पड़ता है।

दूधको अुबालनेसे वह भारी हो जाता है, अुसके पोपक द्रव्य जल जाते हैं या घट जाते हैं। ठण्डे दूधको सीधे चूल्हे पर चढ़ाकर अुबालनेके वजाय दूधके ढँके हुअे वरतनको चूल्हे पर अुबलते हुअे पानीके वरतनमें चंद मिनट रखकर दूध तपा लिया जाय और फिर अुसे तुरन्त ही ठण्डा कर लिया जाय, तो अुसके स्वाद व शक्तिमें कमसे कम कमी होती है और विजातीय द्रव्य सव नष्ट हो जाते हैं। दूधको वार-वार गरम करनेसे अुसका सत्त्व जल जाता है, अिसलिअे अुसे दुवारा चूल्हे पर न चढ़ाना चाहिये। अुसकी ठण्ड अुड़ानेके लिअे दूधके वरतनको अुवलते पानीमें रखना चाहिये। अिसमें दूध आवश्यकतानुसार गरम हो जाता है और अुसके पोपक द्रव्योंको कमसे कम नुकसान पहुँचता है।

मक्खनका पूरा लाभ तभी मिलता है, जब वह घर पर रोज-रोज ताजा बना लिया जाता है। वाजारका और खासकर डव्बेका मक्खन किसी कामका नहीं होता।

चाय-कॉफी वगैराका अुपयोग जितना कम किया जाय, अुतना ही अच्छा है। तेज़ या कड़ी चाय व कॉफीका तो त्याग ही करना चाहिये। चाय-कॉफीसे पाचनशक्ति मन्द पड़ती है। अन्नके साथ ये चीज़ें न लेनी चाहियें। अिसी तरह भोजनके साथ सादा पानी भी न पीना अिष्ट है। तम्वाकू और वीड़ीका भी त्याग करना चाहिये।

यह सवाल वार-वार अुठता है कि क्षयके वीमारको स्वस्थ होनेके लिअे मांसाहारी वननेकी ज़रूरत है या नहीं, अथवा मांसाहारी वने विना अच्छा हुआ जा सकता है या नहीं? जिन देशोंमें लोग आम तौर पर

लोग हैं । अिसलिअे
मांस खाते हैं, वहाँ भी मांसका त्याग करनेवाले
वहाँ वालोंने भी अिस सवाल पर विचार किया है ।
मांसाहारमें क्षयको वशमें करनेका कोअी चमत्कार नहीं है । बिना
आरामके क्षय अच्छा नहीं होता; लेकिन मांसाहारमें अैसा कोअी गुण
नहीं है । अिस सम्बन्धमें वार्ड़सवेलकी राय यह है कि जिनको
मांसाहारके बारेमें दिली अेतराज है, वे अुसके बिना भी अकेले अनाजसे
अपना काम चला सकते हैं और 'क्षय-सागर' के पार अुतर सकते
हैं । क्षयरोगके अिलाजका मतलब है, रोगीकी दिनचर्याको सुव्यवस्थित
बनाना । अिसके लिअे रोगीके पूर्व जीवनकी दिनचर्यामें मात्र आवश्यक
परिवर्तन ही किया जाय, तो अुसके लिअे अुस परिवर्तनको अपनाना
आसान हो जाता है ।

जिस आहारसे तन्दुरुस्तीकी हालतमें शक्ति और पोषण मिलता है,
क्षयरोगीके लिअे वह आहार काफ़ी है । बिना मांस खाये सशक्त और
नीरोग रहनेके लिअे गेहूँ जैसे नाजकी, साग-सब्जीकी और दूध, घी व
मक्खनकी ज़रूरत रहती है । बीमारीसे पहले लिये जानेवाले आहारमें
जो त्रुटि या कमी होती है, अुसे मिटाने जितना परिवर्तन आवश्यक
और अुपयोगी है । अगर बीमारीसे पहले रोगीको दूध न मिलता हो,
या वह नियमित रूपसे साग-सब्जी न लेता हो, अथवा अुसकी खुराकमें
गेहूँकी मात्रा कम हो, तो बीमारीके दिनोंमें अिसमें आवश्यक हेर-फेर
कर लेना चाहिये । आजकल मांस खानेवालोंको भी गरम देशोंमें मांस
कम खानेकी सलाह दी जाती है । रोलियर स्विट्ज़रलैण्ड जैसे ठण्डे
देशमें सूर्यस्नानसे दूसरे रोगोंकी चिकित्सा करते समय मांसका कमसे कम
अुपयोग कराता है और वहाँकी गरमियोंमें तो वह खास तौर पर नाजका
ही आहार करनेकी सलाह देता है ।

जिस बीमारको मांस खानेकी आदत नहीं है, अुसे मांस खानेके
लिअे मजबूर करनेसे अुसकी मनोदशाका अनादर ही होता है । जिस
तरह किसी वैज्ञानिककी प्रयोगशालामें पशु-पक्षियोंको अुनकी अिच्छाका

विचार किये बिना केवल प्रयोगके विचारसे खिलाया जाता है, अुसी तरह क्षयके बीमारको भी खिलानेकी कोशिश करनेमें बीमारको तकलीफ़ होती है, और अिसमें तो कोअी शक नहीं कि अिसका नतीजा बुरा होता है।

आजकल क्षयका नाम लेते ही या अुसकी शंका आते ही कॉडलिवर तेलका नाम सबसे पहले ज़बान पर आता है। अिसकी अुपयोगिता और आवश्यकता ज़रूरतसे ज्यादा मान ली गअी है। हमारे यहाँ यह अनिवार्य मान लिया गया है, जबकि पश्चिमी देशोंमें वैसा नहीं है। काड्लिवर तेलका हिमायती फाअुलर भी अुसके अुपयोगकी मर्यादाका ज़िक्र अिस तरह करता है: "बुखारकी हालतमें या शामको जब तेज़ बुखार रहता हो और बदहज़मी हो, तब यह तेल नहीं लेना चाहिये। अिसी तरह जो बीमार अिसे लेनेमें स्पष्ट अरुचि बतावे, अुसे अिसके लिअे मज़बूर करनेमें बुद्धिमानी नहीं है। अथवा जिस बीमारको मतलीकी शिकायत हो या मांससे घिन मालूम होती हो, या जिसकी भूख कम हो गअी हो, अुसे तो यह 'हरगिज़' न देना चाहिये। बुखारकी हालतमें अिस तेलका कोअी असर नहीं होता।" स्पष्ट है कि हमारे यहाँ कॉड्लिवर तेलके हिमायतियोंकी यह मर्यादा भी कअी बीमारोंके मामलेमें तोड़ दी जाती है। जिस तरह अिस विकट बीमारीकी चिकित्सा किसी अूँचे स्वास्थ्यप्रद प्रदेशमें न जाने पर भी बराबर हो सकती है, अुसी तरह अिस तेलके बिना भी अुसका काम बखूबी चल सकता है — कोअी खास नुक़सान नहीं होता।

क्षयरोगीके लिअे घीके मुक़ाबले मक्खन ज्यादा अुपयोगी है। अुससे कॉड्लिवर तेलकी ग़रज़ पूरी होती है। मक्खन अिस तेलके मुक़ाबले ताज़ा होता है और तेलकी तरह ही वज़न व ताक़त बढ़ानेके काम आता है। क्षयके बीमारकी खुराकमें अिसको स्थान देना चाहिये। फिशबर्ग लिखता है: "अनुभवसे मुझे पता चला है कि हमारे कामके लिअे मक्खन अेक बढ़िया चीज़ है। अुससे कॉड्लिवर तेलके समान ही अच्छा नतीजा निकलता है।"

# १४

# वस्त्र

सभ्य जातियोंमें कपड़ोंके अुपयोगका रिवाज बहुत पुराना है। कपड़ोंका मुख्य अुपयोग शरीरको सजानेका है, या सरदी-गरमीसे अुसकी रक्षा करनेका, अिसकी चर्चाका यह स्थान नहीं। शरीर कितना ही कसा हुआ क्यों न हो, अगर अुसे भरपूर खुराक नहीं मिलती, तो वह सरदी बरदाश्त नहीं कर सकता। जब खानेको कम मिलता है, तो कपड़ोंकी ज़्यादा ज़रूरत रहती है; और जब दोनोंकी कमी होती है, या जब दोनों भरपूर नहीं मिलते, तो दूसरे अुपायोंसे काम लेना पड़ता है। सरदीसे बचनेके लिअे अलाव जलाने या सिगड़ी तापनेका रिवाज सबका जाना हुआ है। अेक-दूसरेसे सटकर सोने और शरीरको गरम रखनेकी प्रथा भी प्रचलित है।

कपड़ोंका अपना अुपयोग है, लेकिन अुनका दुरुपयोग आसानीसे हो सकता है। बहुत ज़्यादा कपड़े पहननेसे स्पष्ट ही नुक़सान होता है। शरीरके आरोग्यका बहुत-कुछ आधार त्वचा पर और अुसकी क्रिया पर है। अन्न और श्रम वग़ैराके कारण शरीरमें जो अतिरिक्त गरमी पैदा होती है, वह त्वचा या चमड़ीकी राह बाहर निकलती है और यों शरीर हलका और हूँफवाला (गरम) रह पाता है। यदि त्वचाकी अिस क्रियामें बाधा पड़ती है, तो शरीर ठण्डा न रहकर गरम रहने लगता है। अिससे शरीरमें अेक तरहका भारीपन आ जाता है। शिथिलता मालूम होती है, और मन अुदासीसे भर जाता है। कपड़ोंके ज़रिये जिस तरह बाहरकी सरदीसे शरीरकी हिफ़ाज़त की जा सकती है, अुसी तरह अुनके दुरुपयोगसे शरीरमें ज़रूरतसे ज़्यादा गरमी पैदा हो जाती है। कपड़ोंका अुपयोग कुछ अिस तरह होना चाहिये कि अुनके कारण बाहरकी

ज़्यादा सर्द न बना पाये और अन्दरकी गरमीसे वह ज़्यादा गरम न हो पाये। बारहों महीने अेकसे कपड़े पहननेकी कोशिशसे नुक़सान ही होता है। अिससे गरमियोंमें बेहद बेचैनी और जाड़ोंमें कड़ाकेकी ठण्ड सहनेका मौक़ा आता है। ऋतुके अनुसार कपड़ोंकी मात्रामें परिवर्तन करना लाज़िमी है। बहुत ज़्यादा कपड़े पहननेसे शरीरमें गरमी और नमीका अनुभव होता है। कम कपड़ोंसे शरीर ठिठुरता और रोमांचित होता है। ये दोनों तरीक़े गलत हैं। दरअसल शरीर शीतल रहना चाहिये।

जब हवा शरीरका स्पर्श करती है, तो अुससे शरीरको फ़ायदा पहुँचता है। कपड़े जिस हद तक हवाको शरीरका स्पर्श करनेसे रोकते हैं, अुस हद तक शरीरको हवाका लाभ भी कम मिलता है। अगर बहुत ही गफ़ और मोटे कपड़ेकी पोशाक बनाअी जाय, तो अुसमें से हवाको आर-पार जानेका कमसे कम मौक़ा मिलता है, और शरीरको ताज़ी हवाका स्पर्श भी कम ही मिलता है। जब कपड़ा पतला होता है और अुसकी बुनाअी गफ़ नहीं होती, तो अुसमें से हवा ज़्यादा आती-जाती है और शरीरका अधिक स्पर्श कर पाती है। अिस दृष्टिसे गरमियोंमें शरीरको ज़्यादा हवा पहुँचानेवाले और जाड़ोंमें अुसे गरम बनाये रखनेवाले और कम हवा लेनेवाले कपड़े अुपयोगी होते हैं।

शरीरको गरम रखनेकी वस्त्रोंकी शक्तिका आधार अुनके प्रकार पर निर्भर नहीं है, यानी अिस बात पर निर्भर नहीं है कि वस्त्र सूती हैं, अूनी हैं या पाट-जूटके हैं। अिसका आधार तो शरीर पर और कपड़े पर है — यानी कपड़ेकी बनावट पर और अिस बात पर है कि कपड़े-कपड़ेके बीचमें हवा कितनी अुलझी और भरी रहती है। अिस तरह घुसकर बैठी हुअी हवा बाहरकी हवाके मुकाबले ज़्यादा गरम होती है, और जब तक वह बन्द और स्थिर रहती है, शरीरको गरमी मिला करती है। कपड़े शरीरकी गरमीको सोख नहीं सकते और शरीर ठण्डा नहीं होता। जाड़ोंमें अिस प्रकारकी बन्द हवा स्थिर नहीं रहती, बार-बार बदलती रहती है, अिसलिअे शरीरको ज्यादा सरदी मालूम होती है

और गरमियोंमें चूँकि यह बार-बार बदलती नहीं, अिसलिअे शरीर पसीजने लगता है। कपड़े अितने चुस्त न होने चाहियें कि शरीरमें चिपक जायँ और जाड़ोंमें अितने ढीले न पहनने चाहियें कि वे हवामें फहराते रहें। जब पसीना आता है, तो सूती कपड़े बदनसे चिपक जाते हैं और शरीरको ठण्डक पहुँचाते हैं। अूनी या खुरदरा कपड़ा गीला होने पर भी न तो शरीरसे चिपकता है, न अुसे ठण्डक पहुँचाता है। बहुत ही मुलायम और गफ़ कपड़े और खास तौर पर कलपवाले व तड़कीले-भड़कीले कपड़े अच्छे नहीं माने जाते। अैसे कपड़ोंमें हवा आ-जा नहीं सकती। अिनके अुपयोगसे पसीना ज़्यादा निकलता है और काम-काजमें रुकावट पैदा होती है।

हवाके गुणोंका लाभ शरीरको तभी मिलता है, जब हवा अुसका स्पर्श करती है। अिसलिअे कपड़ोंका अुपयोग अैसे ढंगसे किया जाना चाहिये कि जिससे हवा त्वचाको सरलताके साथ छू सके। जिस तरह बिना खिड़कियों और दरवाज़ोंके घर निकम्मे होते हैं, अुसी तरह सिरसे पैर तक शरीरको वस्त्रसे ढँके रहना भी खराबी पैदा करता है। ऋतुके अनुसार शरीरके अधिकसे अधिक हिस्सेको अितना खुला रखना चाहिये कि हवाका स्पर्श आसानीसे हो सके। जिस तरह सरदी खा जानेके डरसे घरमें दरवाज़ों और खिड़कियोंकी संख्या कम रखना, या जो हैं अुनको कम खोलना ग़लत है, अुसी तरह पहनने और ओढ़नेके कपड़ोंका ज़रूरतसे ज़्यादा अुपयोग अिस तरह तो हरगिज़ न होना चाहिये कि अुनको लेकर शरीरके आसपास अेक सन्दूक-सी बन जाय और अुसे हवाका स्पर्श भी न हो सके। पहनने और ओढ़नेके सभी कपड़े शरीरको आराम पहुँचानेवाले, ढीले और हलके होने चाहियें।

क्षयके बीमारको हवासे ज़्यादा लाभ अुठाना चाहिये। अुसे अपने पहनने और ओढ़नेके कपड़ोंकी तादाद पर खास ध्यान देना चाहिये। अच्छा तो यह है कि सोते समय पहनने और ओढ़नेके कपड़ोंका अुपयोग कम हो। अगर रातमें सरदीके अचानक बढ़नेकी सम्भावना हो, तो अुसके

लिअे अेकाध रजाअी वग़ैरा पैताने ज़्यादा रखी जा सकती है, ताकि ज़रूरत मालूम होते ही ओढ़ ली जा सके। और अगर रातमें अुठना पड़े, तो अुस समय पहननेके लिअे पास ही अेकाध कपड़ा भी रख लिया जा सकता है, ताकि सरदी खानेका कोअी डर न रहे। ओढ़ने और पहननेके लिअे बहुत ज़्यादा कपड़ोंका अुपयोग करनेसे शरीर खूब गरम हो जाता है और अिस तरह गरम शरीरको जब सर्द हवा लग जाती है, तो ज़ुकामका खतरा खड़ा हो जाता है।

# १५
# ज्वर

सब प्रकारकी बीमारियोंमें प्रायः ज्वरका लक्षण प्रधान माना जाता है। जब तक बुखार नहीं आता अथवा वह अुग्र रूप धारण नहीं करता, रोगकी गंभीरता कम मानी जाती है। और बुखारके नष्ट होने पर रोग नष्ट हुआ अथवा वशमें आया समझा जाता है। क्षयरोगके भी अनेक प्रकट लक्षणोंमें ज्वरका लक्षण मुख्य माना जाता है। अुसके बलाबल और प्रकार परसे क्षयके बलाबलका विचार किया जाता है, रोगीके भविष्यका अनुमान लगाया जाता है और चिकित्साकी पद्धति निश्चित की जाती है।

ज्वर रोगका कारण नहीं, किन्तु रोगका परिणाम है। यों शरीरके अन्दर गरमी तो अेक निश्चित मात्रामें सदा ही रहती है। लेकिन खाना खाने पर, परिश्रम या मेहनतके काम करने पर, अथवा क्रोध आदि आवेगोंके कारण ज्ञानतन्तुओंके अुत्तेजित हो जाने पर या अैसे ही अन्य कारणोंसे शरीरकी गरमी कुछ बढ़ जाती है। आम तौर पर अिस प्रकारके नैमित्तिक कारणोंसे अुत्पन्न होनेवाली गरमी कुछ ही देर रहती है; कुछ समय बाद वह कम हो जाती है और शरीर पहलेकी तरह समशीतोष्ण

बन जाता है। स्वस्थ मनुष्यके शरीरमें जितनी गरमी हमेशा पाओी जाती है, वह क्षणिक कारणोंसे रात-दिन अमुक अेक मर्यादामें घटती-बढ़ती रहती है। लेकिन जब यह वृद्धि मर्यादासे बाहर हो जाती है और अधिक समय तक बनी रहती है, तो माना जाता है कि शरीरके अन्दर कोओी खराबी पैदा हो गओी है। अिस खराबीके कारण शरीरमें जो गरमी मालूम होती है, वही ज्वर कहलाती है।

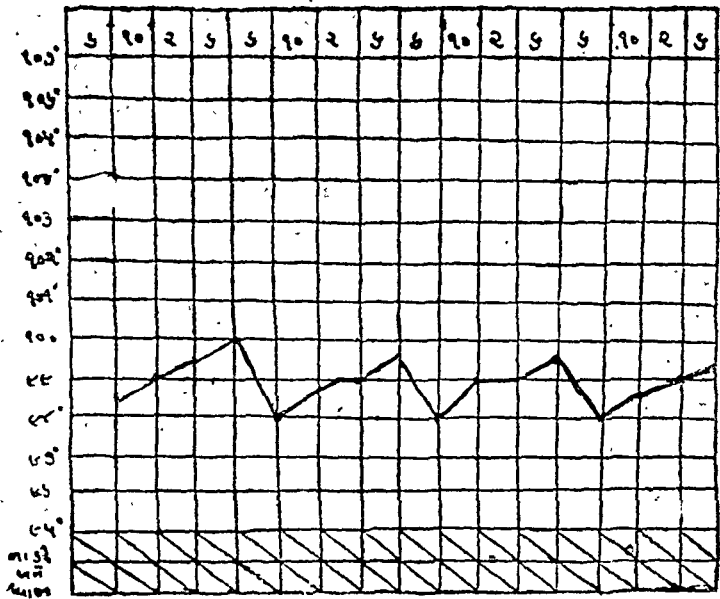
गरमी मापनेका यंत्र थर्मामीटर कहलाता है। जो यंत्र हमारे देशमें प्रचलित है, अुसमें २१२ अंश (डिग्री) होते हैं, और प्रत्येक अंशके दस बिन्दु या पॉअिण्ट माने जाते हैं। पानी ३२ डिग्री पर जमकर बर्फ़ बन जाता है और २१२ डिग्री पर खौलने लगता है। मनुष्यके शरीरकी गरमी ९५ डिग्रीसे कम और ११० डिग्रीसे अधिक शायद ही कभी होती है। अिसलिअे शरीरकी गरमी मापनेके लिअे जो थर्मामीटर काममें आता है, अुसमें ९५ से ११० डिग्री तकके ही चिन्ह रहते हैं। थर्मामीटर पर डिग्रीकी सूचक कुछ मोटी खड़ी लकीरें बनी रहती हैं और दो मोटी लकीरोंके बीच चार पतली रेखाअें रहती हैं, जो डिग्रीके दो-दो बिन्दु या पॉअिण्टकी सूचक होती हैं। थर्मामीटरके अेक सिरे पर अतिशय पतले काँचकी नलीमें पारा भरा रहता है। गरमी पाकर यह पारा फैलता है। फैलनेके लिअे यंत्रमें अेक ही मार्ग होता है। पारा अिसी मार्गसे आगे बढ़ता है। जैसा कि अूपर कहा जा चुका है, अिस मार्ग पर अंश और बिन्दु यानी डिग्री और पॉअिण्टकी सूचक मोटी-पतली रेखाअें बनी रहती हैं। पारा जिस रेखाके सामने आकर रुक जाता है, अुस रेखा परसे शरीरकी गरमीका निर्णय किया जाता है। अिस तरह आगेको चढ़ा हुआ पारा फिर अपने आप नीचे नहीं अुतरता। अुसे अुतारनेके लिअे थर्मामीटरको झटकेके साथ हिलाना पड़ता है। गरमी मापनेसे पहले हर बार यह देख लेना चाहिये कि पारा ९६ डिग्रीसे नीचे है या नहीं; अगर न हो तो अुसे नीचे ले आना चाहिये।

थर्मामीटरका अुपयोग करनेके अनेक तरीके हैं। हमारे यहाँ अधिकतर थर्मामीटरको बगलमें दबाकर गरमी मापनेका रिवाज है, लेकिन अिससे गरमीका ठीक-ठीक खयाल नहीं आता। अिस तरीक़ेसे पारा कमसे कम चढ़ता है, और चूँकि क्षयरोगीके अिलाजमें तो डिग्री-आधी डिग्रीका फ़र्क़ भी महत्त्वका माना जाता है, अिसलिअे अिस तरीक़े पर विश्वास रखनेसे प्रायः भ्रम पैदा हो जाता है और कभी-कभी व्यर्थ ही संकटका सामना करनेकी नौबत आ जाती है। यदि थर्मामीटर रखते समय बगलमें पसीना हुआ, या दुर्बलताके कारण थर्मामीटरकी नलीका शरीरकी चमड़ीसे पूरा-पूरा स्पर्श न हो पाया, अथवा पहना हुआ कपड़ा बीचमें आ गया, तो पारा पूरी तरह नहीं चढ़ता। थर्मामीटरको बार-बार बगलमें लगाना भी कठिन होता है और अुसे देर तक दबाये रखनेमें तकलीफ़ भी होती है। विदेशोंमें अिस तरीक़ेसे बुखार देखनेका रिवाज नहीं है। क्षयके आरंभमें हर रोज़ चार-चार बार बुखार नापना आवश्यक होता है, और चूँकि पारा मिनट-आधे मिनटमें पूरी तरह चढ़ता नहीं, अिसलिअे रोगीको पाँच-पाँच, दस-दस मिनट तक थर्मामीटर बगलमें दबाये रहना पड़ता है। अैसी दशामें यदि रोगी अुससे दिक़ आ जाय और थक जाय तो ताज्जुब नहीं। जब अिसी तरीक़ेसे बुखार देखनेका आग्रह रखा जाता है, तो प्रायः थर्मामीटरके बगलमें पूरी तरह न दबनेके कारण बुखारका झूठा अंदाज मिलता है।

बुखार देखनेका सबसे अच्छा और अनुकूल तरीक़ा तो यह है कि थर्मामीटरके पारेकी नली ज़बानके नीचे दबाकर रखी जाय। नलीको जीभके नीचे दबाकर अूपरसे दोनों होंठ पाँच मिनट तक बंद रखनेसे हमें अपने कामके लिअे बुखारका सही-सही अंदाज मिल जाता है। अिस तरीक़ेसे बुखार देखनेवालोंको कुछ बातें ध्यानमें रखनी चाहियें। बुखार देखनेसे पहले १० मिनट तक न तो ठण्डा या गरम कोअी पदार्थ खाना-पीना चाहिये, न कुल्ले वगैरा करने चाहियें और न बोलना चाहिये। अिसी तरह मुँह अैसी जगह पर नहीं रखना चाहिये, जहाँ ज़ोरकी हवा लगती हो। गरम या ठण्डी चीज़

खाने या पीनेसे कुछ समयके लिअे गरमी बढ़ या घट जाती है । जब मुँह पर हवाके ज़ोरदार झकोरे लगते हैं या बोलनेका यत्न किया जाता है, तो अुससे भी मुँहकी गरमी कुछ कम हो जाती है। अगर आप गरम दूध या चाय पीकर तुरन्त गरमी मापेंगे, तो बुखार न होते हुअे भी थर्मामीटरका पारा १०० डिग्री तक चढ़ा नज़र आयेगा । अिसी तरह ठण्डा पानी पीकर तुरन्त थर्मामीटरका अुपयोग किया जाय, तो पारा कम चढ़ेगा और शरीरकी गरमीका ठीक अन्दाज़ नहीं लग सकेगा । अिसलिअे शरीरकी गरमीका सच्चा माप जाननेके लिअे अिन दोषोंसे बचनेकी सावधानी अवश्य रखनी चाहिये ।

बुखार देखनेका तरीक़ा हमेशा अेक ही रखना चाहिये, ताकि घट-बढ़का ठीक अंदाज़ रह सके । रोज़-रोज़के बुखारका लेखा भी रखना चाहिये । अिस लेखे या नोंधसे डॉक्टरको अिलाज करनेमें मदद मिलती है और रोगीके भविष्यका कुछ अंदाज भी किया जा सकता है । लेखा रखनेका अेक अच्छा तरीक़ा अिसके साथके अेक चार्टमें समझाया है । चार्टमें आड़ी और खड़ी रेखाअें खींची हुअी हैं । आड़ी रेखासे बुखारका पता चलता है और खड़ीसे बुखारके समयका । जितना बुखार हो, अुतने बुखारवाली आड़ी लकीर जहाँ खड़ी लकीरसे मिले, वहाँ अेक बिन्दु बना देना चाहिये और जब दो बारमें दो बिन्दु अलग-अलग बन जायँ, तो अुन्हें अेक लकीरसे जोड़ देना चाहिये । अिस तरहकी लकीरों-वाले चार्ट बाज़ारमें तैयार मिलते हैं ।

प्रतिदिन बुखार देखनेका समय भी निश्चित होना चाहिये और रोज अुसी समय बुखार देखा जाना चाहिये । सुबह अुठते ही, दुपहरमें १२ बजे, शामको ५ बजे और रातको ९ बजे बुखार देख लेना चाहिये । यह सिलसिला तभी तकके लिअे है, जब तक बुखारका ज़ोर रहे । जब बुखार कम हो जाय, तो फिर सुबह-शाम दो बार देखनेसे भी काम चलता है । लगानेके बाद थर्मामीटरको धोकर अुसके 'केस' में रख

देना चाहिये । अुसको हमेशा ठण्ढे पानीसे ही धाना चाहिये । गरम पानीसे धोनेमें पारेके खूब चढ़ जाने और थर्मामीटरके तड़क जानेका डर रहता है ।

लम्बी मुद्दतके आरामके बाद फिरसे परिश्रम शुरू करनेका आधार खासकर थर्मामीटर पर ही रखा जाता है । अेक बार परिश्रम शुरू कर देनेके बाद फिरसे बीमार पड़ने और निराश होनेकी नौबत न आये, अिसके लिअे यह ज़रूरी है कि बुखार बराबर सावधानीके साथ व नियमित देखा जाय ।

शरीरकी गरमीमें घट-बढ़ होते रहना शारीरिक स्वास्थ्यकी दृष्टिसे आवश्यक है । यदि स्वस्थ मनुष्य भी दो-दो घण्टोंमें थर्मामीटरका अुपयोग करे, तो पता चलेगा कि अुसके शरीरकी गरमीमें भी सुबहसे शाम तक हेर-फेर होता रहता है । जो लोग यह मानते हैं कि स्वस्थ अवस्थामें शरीरकी गरमी ९८·४ डिग्रीसे कम या ज़्यादा नहीं होनी

चाहिये, अुनका यह खयाल ठीक नहीं है। तन्दुरुस्त आदमीके शरीरकी गरमी दिनमें ९७ और ९९ डिग्रीके बीच रहती है। आरामकी हालतमें जब तक गरमी अिस मर्यादाके अन्दर रहती है और ९८·८ से अधिक नहीं बढ़ती, तब तक अुसे बुखार नहीं माना जाता। जब शरीर संपूर्ण आरामकी स्थितिमें होता है, और खासकर नींदमें होता है, तब गरमी कमसे कम रहती है। सुबह जागनेके बाद तुरन्त ही देखने पर गरमी ९७ और ९८ के बीच मालूम पड़ेगी; यह हुआ सुबहका 'नॉर्मल टेम्परेचर'। शामको आध घण्टेके आरामके बाद गरमी मालूम की जाय, तो वह ९८ और ९९ के बीच मिलेगी; यह हुआ शामका अथवा साधारण कामकाजकी स्वस्थ अवस्थाका 'नॉर्मल टेम्परेचर'। अगर सुबह अुठते ही गरमी ९८·२ या अिससे भी ज्यादा रहती हो और शामके समय आध घण्टेके आरामके बाद ९९ या अुससे ज्यादा रहती हो, तो समझना चाहिये कि दोनों समयकी यह अवस्था अस्वस्थताकी सूचक है। अगर यह हालत कअी दिनों तक बनी रहे, तो यह अंदाज़ किया जाता है कि शरीरमें कोअी खराबी पैदा हो रही है।

क्षयकी बीमारीमें बुखार अेक महत्त्वका और मुख्य लक्षण माना जाता है, लेकिन रात-दिन अुसीमें मन लगाये रहने और अुसीकी चिन्ता किया करनेसे बुखारको बल मिलता है। चूँकि क्षयकी गति मंद होती है, अिसलिअे अुसके लक्षण भी क्रम-क्रमसे काबूमें आते हैं और धीरे-धीरे नष्ट होते हैं।

जब बदहज़मी या कब्ज़की शिकायत रहने लगती है, ज़ुकाम बना रहता है, श्वासनलिकामें सूजन आ जाती है, मनको आघात पहुँचानेवाली घटनाअें घटती हैं, ज्ञानतन्तु अुत्तेजित रहते हैं, पहनने और ओढ़नेके कपड़ोंका ज़रूरतसे ज्यादा अुपयोग होता है और अैसे दूसरे कारण पैदा होते और बने रहते हैं, तो अुनका प्रभाव शरीरकी गरमी पर भी पड़ता है — गरमी कुछ बढ़ी नज़र आती है। औरोंकी तरह क्षयके बीमारको भी दूसरी छोटी-मोटी बीमारियाँ होती रहती हैं, और अुनके कारण भी बुखार

बढ़ती पर दिखाअी देता है। पश्चिमी देशोंके 'सॅनेटोरियमों' में बीमारोंके रिश्तेदार और अिष्ट-मित्र अुनसे किसी निश्चित दिन ही मिल पाते हैं और अुस दिन रोगियोंका बुखार कुछ बढ़ा नज़र आता है; जो अिस बातका सूचक है कि रोगके सिवा दूसरे कारणोंका भी बुखार पर असर पड़ता है। अिसलिअे जब थर्मामीटरमें बुखार कुछ ज़्यादा मालूम पड़े, तो तुरन्त ही यह मान लेना ज़रूरी नहीं कि रोग बढ़ गया है। अगर बाहरी कारणोंको बुखार पर असर डालनेका मौक़ा न दिया जाय, और बीमारीके दरमियान शान्ति व धीरजसे काम लिया जाय, तो बारीक बुखारके जल्दी दूर हो जानेकी पूरी संभावना रहती है।

जब तक बुखार रहे, क्षयके बीमारको आराम करना चाहिये और जब बुखार दूर हो जाय, तो आराम कुछ कम करके धीरे-धीरे कसरतका क्रम बढ़ाना चाहिये। जब तक सवेरे गरमी ९८ डिग्रीसे अूपर और शामको ९९ से अूपर रहे, तब तक क्षयके बीमारको, जैसा कि पहले बताया जा चुका है, पूरा-पूरा आराम करना चाहिये। स्त्रियोंमें मासिक धर्मसे पहलेके दस दिनोंमें आम तौर पर शरीरकी गरमी छह पॉअिन्ट तक बढ़ जाती है। अिसलिअे अुन दिनोंकी यह बढ़ी हुअी गरमी रोगके कारण बढ़ी हुअी नहीं मानी जाती। जब थर्मामीटरका पारा सुबह ९८·२ डिग्री तक और शामको ९९·२ डिग्री तक पहुँचता हो, तब किसी प्रकारका श्रम या व्यायाम नहीं करना चाहिये। ९९ डिग्री भी शंकास्पद स्थितिकी सूचक होती है, अिसलिअे अच्छा तो यह है कि जब अितनी गरमी हो, तब श्रम न किया जाय। यह नियम हितकारी है। अिसकी अवगणना करनेसे अकस्मात संकट अुपस्थित होनेका डर रहता है। अिस तरहके सूक्ष्म या बारीक बुखारको तुच्छ समझकर लापरवाहीसे काम लिया जाय, तो अन्तमें निराश होनेकी नौबत आ सकती है। दूसरे लोग अिस तरहके बुखारमें असावधान रहें, तो संभव है कि अुन्हें ज़्यादा तकलीफ़ न अुठानी पड़े। लेकिन अगर क्षयका बीमार भी अुन्हींके रास्ते चलनेका साहस करे, तो मुमकिन है कि वह फिरसे रोगके तूफानमें फँस जाय। ज्वरका कम

होना रोगके ज़ोरकी कमी बताता है, लेकिन अुसका मतलब यह नहीं कि रोग मिट गया। अगर क्षयके बीमारकी गरमी रोज़की मामूली गरमीसे थोड़ी भी ज़्यादा मालूम पड़े, तो अुसे आराम करना चाहिये और श्रमसे बचना चाहिये। अुकताहट और अधीरता बीमारके शत्रु और बीमारीके मित्र हैं। प्रायः लोग प्रेमवश लेकिन अज्ञानके कारण रोगीको आराम संबंधी नियमोंका अुल्लंघन करनेकी सलाह देते रहते हैं। रोगीके धैर्यकी यहीं परीक्षा होती है — अुसके फिरसे स्वस्थ होनेका सारा आधार अिसी पर है कि वह अैसी सलाहों पर ध्यान न दे।

अगर कभी बुख़ार अेक अर्से तक आधी या पाव डिग्री अधिक रहने लगे, तो अिस अधिकताके कारणका निर्णय किसी अनुभवी सलाहकारको ही करने देना चाहिये। बीमार खुद अिन अटपटी और बारीकीभरी बातोंका फ़ैसला करने लगे, तो अुसका मन अुलझनमें पड़ जाय और वह अेकके बाद अेक गलतियाँ करने लगे। अुसके कर्तव्यकी सीमा नियमपालनमें समा जाती है।

१६

# नाड़ी और श्वासोच्छ्वास

अूपर हम देख चुके हैं कि शरीरकी गरमी कअी कारणोंसे घटती-बढ़ती रहती है, लेकिन अुससे भी ज़्यादा घट-बढ़ नाड़ीकी चालमें हुआ करती है। बड़ी अुम्रके आदमीकी नाड़ी अेक मिनिटमें ७२ बार फड़कती है; लेकिन यह तभी होता है, जब आदमी बिलकुल स्वस्थ और आरामकी दशामें हो। क्षणिक और क्षुद्र कारण अुपस्थित होते ही नाड़ीकी गति बढ़ जाती है। अिसलिअे अगर नाड़ीकी गतिमें कारणवश १० से १५ तक वृद्धि हो जाती है, तो वह दोषसूचक नहीं मानी जाती। कसरत करने पर, खूब जोशमें आ जाने पर, घबराहटकी हालतमें या अैसे ही दूसरे कारणोंसे नाड़ीकी गति १५ से भी अधिक बढ़ जाती है। भोजनके बाद भी गति बढ़ती है। लेकिन चूँकि ये कारण क्षणस्थायी होते हैं, अिसलिअे बढ़ी हुअी गति भी कुछ ही देरमें कम हो जाती है।

लेकिन जब नाड़ीकी गतिमें स्थायी रूपसे वृद्धि हो जाती है, तो वह भी बुखारकी तरह क्षयका अेक लक्षण माना जाता है। क्षयके बीमारकी नाड़ी आम तौर पर ज़रा तेज़ चलती है। अगर अेक घण्टेके आरामके बाद भी नाड़ीकी गति फी मिनट ९० या अुससे अधिक रहे, तो बीमारको आराम करना चाहिये।

हाथके पहुँचेके पास अँगूठेके बादवाली अँगुलीकी सीधमें अेक बड़ी नस रहती है, जिस पर तीन अँगुलियाँ ज़रा अलग-अलग रखकर दबानेसे नाड़ीका पता चलता है। अिन अँगुलियोंको नस पर न तो खूब ज़ोरसे दबाना चाहिये और न बहुत हलके। नाड़ीकी गति जाननेके लिअे सेकण्ड (मिनटका ६०वाँ हिस्सा) के काँटेवाली घड़ीकी ज़रूरत होती है। नाड़ीकी धड़कनोंको पूरे अेक मिनट तक गिनना चाहिये

और बुखारकी नोंधवाले तख्ते पर नाड़ीकी गतिके स्थानमें वह संख्या लिख देनी चाहिये । नाड़ीकी गति सुबह जागते ही मालूम करनी चाहिये । क्षयके अिलाजमें अिस समयकी गतिका महत्त्व सबसे ज़्यादा रहता है । अिसके अलावा जब-जब बुखार देखा जाता है, तब-तब नाड़ीकी गति भी देखी जाती है ।

नाड़ीकी गति परसे रोगीको अपने रोगके बलका अन्दाज़ लगानेकी कोशिश नहीं करनी चाहिये । अकसर देखा जाता है कि रोग विशेष प्रबल नहीं होता, किन्तु नाड़ीकी गति तेज़ होती है, और कुछ व्यायामशील, पहलवान जैसे बीमारोंकी नाड़ी धीमी चलती है । नाड़ी स्वभावसे अितनी चंचल होती है कि न कुछसे कारणको पाकर अुसका वेग बढ़ जाता है । अुसकी गति परसे किसी चीज़का अन्दाज़ करनेमें अकसर भूल हो जाती है। और क्षय जैसी बीमारीमें किसी अेक ही लक्षण परसे, और सो भी नाड़ी जैसे चंचल लक्षण परसे, रोगका पूरा ज्ञान नहीं हो पाता । अगर बीमार नाड़ीकी गतिके संबंधमें मन ही मन व्यर्थका अूहापोह किया करे, तो अुससे गतिमें कोअी सुधार नहीं होता । अुलटे मनकी व्याकुलताके कारण नाड़ीका वेग बढ़ जानेकी संभावना रहती है ।

नाड़ीकी तरह ही श्वासोच्छ्वासमें घट-बढ़ होती रहती है । नीरोग अवस्थामें श्वासोच्छ्वासकी गति फी मिनट १८ होती है । नाड़ी और श्वासोच्छ्वासकी गतिका अनुपात ४:१ माना जाता है । लेकिन क्षयकी बीमारीमें यह अनुपात कायम नहीं रहता । पीठके बल लेटनेके बाद पेट पर हलका हाथ रखकर श्वासोच्छ्वास गिना जाता है । अिसके लिअे भी सेकण्डके काँटेवाली घड़ीकी ज़रूरत रहती है । गिनती पूरे ठीक मिनट तक करनी चाहिये । साँस लेनेसे पेट फूलता है और साँस छोड़नेसे नीचे बैठता है । अेक मिनटमें पेट जितनी बार फूलता है, अुतनी ही श्वासोच्छ्वासकी गति मानी जाती है । श्वासोच्छ्वासकी गति भी आरामके बाद ही लेनी चाहिये ।

१७

# शोष या क्षीणता

शोष क्षयका प्रसिद्ध लक्षण है । रोगके जाग्रत होते ही शरीर क्षीण होने लगता है और वज़न घटता है । लेकिन जब अिलाजका असर होने लगता है, तो रोगका विष शरीरमें कम फैलता है, चरबी तथा मांसके ह्रासकी गति रुक जाती है और शरीर फिरसे हृष्टपुष्ट बनने लगता है । यह सुधार अिष्ट होते हुअे भी भ्रामक होता है । शरीरके वज़नको बढ़ता देखकर रोगके दब जानेका अनुमान कर लेना ठीक नहीं । रोगकी जाग्रत अवस्थामें भी वज़न बढ़ता है और शरीर पुष्ट होने लगता है ।

मनुष्यके शरीरका वज़न जड़ वस्तुके वज़नकी तरह स्थिर नहीं होता । अेक मन पत्थरका वज़न तो अेक ही मन रहता है, बशर्ते कि वह किसी तरह न घिसे । परन्तु मनुष्यके वज़नमें अुसके जन्मसे ही क्रमिक वृद्धि होती रहती है, यदि परिस्थिति सब प्रकारसे अनुकूल रहे । मनुष्यके वज़नका आधार अुसके क़द और अुम्र पर रहता है । लेकिन अेक ही अूँचाअी और अुम्रके स्त्री-पुरुषोंके वजनमें फ़र्क़ पाया जाता है । स्त्रीका वजन पुरुषकी अपेक्षा कम होता है । मौसिमके मानसे वज़नमें थोड़ी घट-बढ़ भी हुआ करती है । जाड़ोंमें वज़न बढ़ता है; गरमियोंमें कम होता है । मनुष्यकी मनोदशाका भी अुसके वज़न पर असर पड़ता है । जिसने कहा कि 'हँसो और अलमस्त बनो' अुसने ग़लत नहीं कहा है । चिन्ता चिताकी तरह देहको जलाती है ।

जिस किसी भी तरह वज़न बढ़ाकर झटपट हृष्ट-पुष्ट बननेका प्रयत्न करनेसे बहुत नुकसान होता है । ज़्यादा वज़न बढ़ानेके लिअे ज़्यादा खानेकी ज़रूरत होती है । लेकिन ज़्यादा खानेसे कअी तरहकी

बुराअियाँ पैदा हो जाती हैं। क्षयके बीमारको अपनी पाचन-शक्तिकी मददसे पुनः स्वस्थ होना है; अिसलिअे अुसे अैसा कोअी काम न करना चाहिये, जिससे अुसका हाज़मा बिगड़े या कमज़ोर हो। ठूँस-ठूँसकर खानेसे जो वज़न बढ़ता है, वह क़ायम नहीं रह सकता। अगर चरबी बहुत ज़्यादा बढ़ जाती है, तो अुससे हृदयको नुकसान पहुँचनेका अँदेशा रहता है और साँस लेनेमें बार-बार रुकावट पैदा होती है; साँस जल्दी-जल्दी फूलने लगती है; और जब कसरत करनेका वक्त आता है, तो चरबीकी अधिकताके कारण न कसरत की जा सकती है और न ठीक-ठीक ताक़त कमाअी जा सकती है। रोगके दब जाने पर भी शरीरको कसा नहीं जा सकता और वह थलथला ही रह जाता है। यह हालत किसी भी तरह चाहने लायक तो नहीं कही जा सकती।

रोगकी स्थितिका विचार करनेमें बढ़ा हुआ वज़न ज़्यादा अुपयोगी नहीं होता। रोगका ज़्यादा अन्दाज़ तो अिस बातसे लगता है कि वज़न घटता है या नहीं।

अूँचाअी और अुसके हिसाबसे वज़न कितना होना चाहिये, जिसके कअी कोष्टक प्रचलित हैं। अेक अन्दाज़ देनेके ख़यालसे वे काफ़ी अुपयोगी हैं। लेकिन अुनमें सूचित अंकोंके अनुसार वज़न न रहे, तो सिर्फ़ अिसीलिअे चिन्ता करनेकी कोअी आवश्यकता नहीं। कोष्टकमें सूचित वज़न बहुतोंके वज़नका औसत निकालकर ठहराया जाता है, और औसत निकालनेमें कुछ लोगोंका वज़न कोष्टकसे ज़्यादा और कुछका कम होता है। कोष्टकके वज़नसे कम वज़नवाले आदमी भी हर तरह स्वस्थ और सशक्त पाये जाते हैं। जब तक शरीरकी हड्डियोंका ढाँचा—शरीरका अस्थि-पंजर—भलीभाँति आवृत्त रहता है, चमड़ी ढीली और झुर्रियोंवाली नहीं होती, छातीका हिस्सा अुभरा हुआ और चौड़ा तथा पेट बैठा या चिपका हुआ रहता है, तब तक वज़नकी चिन्ता करना ज़रूरी नहीं होता।

कोष्ठकमें सूचित वज़नकी अपेक्षा बीमारीके पहलेका वज़न बीमारीके बाद वज़नमें होनेवाली कमी-बेशीका अन्दाज़ लगानेमें ज़्यादा अुपयोगी होता है; लेकिन वह मालूम न हो, तो अुसके अभावमें अिलाजके असरको जानना असम्भव या मुश्किल नहीं रहता।

जब तक रोग अपने ज़ोरमें हो और कमज़ोरी ज़्यादा हो, तब तक रोगीको अपना वज़न करानेकी तकलीफ़ न अुठानी चाहिये। अुस दशामें तो आराम ही चिकित्साका मुख्य अंग रहता है। अतअेव अुसमें बाधा पहुँचानेवाले किसी कामसे कोअी हेतु सिद्ध नहीं होता। लेकिन जब बुखारका ज़ोर कम हो जाय और दूसरी कोअी तकलीफ़ या रुकावट न हो, तो हफ़्तेमें अेक बार बीमारका वज़न करा लेना अच्छा है। वज़नका काँटा अेक ही रहे तो अच्छा। दो घड़ियोंकी तरह दो काँटे भी कभी अेकसे नहीं होते। कुल वज़न जाननेकी अपेक्षा वज़नमें घट-बढ़ कितनी हुअी है, यह जानना ज़्यादा अुपयोगी है और अिसके लिअे हमेशा अेक ही काँटेका अुपयोग ज़रूरी है। काँटे भी कअी तरहके होते हैं। कमानीदार या स्प्रिंगवाले काँटे ज़्यादा समय तक अच्छे नहीं रहते; कमानी पर हवाकी नमी और खासकर बारिशकी नमीका असर भी होता है और अिसकी वजहसे वज़न कम या ज़्यादा मालूम पड़ता है। अिसलिअे बेहतर तो यह है कि अैसे काँटोंका अुपयोग न किया जाय। तौल या वज़नके लिअे तराजूका काँटा अच्छा माना जाता है। वज़नका समय भी अेक ही रहना चाहिये। जिस तरह वज़न पर मौसिमका असर होता है, अुसी तरह रोज सुबह-शामके वज़नमें भी थोड़ा फर्क रहता है। सुबह पेट हलका करनेके बाद वज़न सबसे कम और शामको सबसे ज़्यादा मालूम पड़ता है। भोजनसे पहले और भोजनके बादके वज़नमें फर्क हो जाता है। कपड़ोंके कारण भी वज़नमें अन्तर पड़ता है। वज़न करते समय कमसे कम कपड़े पहनने चाहियें — जहाँ तक हो सके, अेक कपड़ा पहनना अच्छा है। वज़नका सबसे अनुकूल समय सुबह शौचके बादका माना जाता है। अिस प्रकार सब तरहकी

खबरदारी रखनेके बाद भी कभी-कभी वज़नमें अनचीता फर्क मालूम होता है, लेकिन अुसे ज़्यादा महत्त्व देनेकी ज़रूरत नहीं। वज़नमें अिस तरहकी आकस्मिक घटा-बढ़ी तो कुछ समय तक होती ही रहती है।

जब तक रोगी शय्यावश हो, वज़न हर महीने दो पौण्ड या रतलके हिसाबसे और जब चलने-फिरने लगे, तो तीन-चार रतलके हिसाबसे बढ़ना चाहिये। अिस तरह बढ़े, तो सन्तोष मानना चाहिये। हर हफ्ते वज़नमें असाधारण वृद्धिका होना हमेशा अिष्ट नहीं रहता। वज़न भी अेक खास हद तक ही बढ़ता है। यह चाहना कि अिलाजके दरमियान वज़न बराबर बढ़ता ही रहे, अज्ञानमूलक है। अगर रोगीका वज़न हर हफ्ते अेक रतलके हिसाबसे बढ़े, तो सालके अन्तमें ५२ रतल वज़न बढ़ जायगा और दो रतलके हिसाबसे बढ़े, तो १०४ रतल बढ़ेगा। अैसी दशामें रोगी मांस-मेदका अेक अैसा मोटा-सा पिण्ड बन जायेगा कि वह स्वयं अुससे घबराने लगेगा। वज़नकी आवश्यकता है, लेकिन अुसकी हद होनी चाहिये। अिलाजका लक्ष्य वज़न नहीं, शक्ति बढ़ाना है। वज़न और शक्ति दो बिलकुल भिन्न चीज़ें हैं। शरीर बहुत वज़नदार न होने पर भी शक्तिशाली हो सकता है।

१८

# क्षयके अन्य लक्षण

**खाँसी:** क्षयकी बीमारीमें खाँसी हमेशा पाअी जाती है। गला साफ़ करनेके लिअे खँखारनेसे लेकर समय-समय पर आनेवाले ठसके, हलकी खाँसी और रोगीको बेदम करनेवाली जोरकी खाँसी तकके सभी प्रकार अिसमें पाये जाते हैं। कुछ मामलोंमें रोगके पूरी तरह काबूमें आ जाने पर भी खाँसीका कुछ अंश बाक़ी रह जाता है, लेकिन अुससे रोगीको कोअी खास तकलीफ़ नहीं होती।

खाँसीको हम अेक तरहकी कड़ी कसरत कह सकते हैं। अिसकी वजहसे फेफड़ोंको बहुत श्रम पहुँचता है, घावके भरनेमें रुकावट पैदा होती है और भरा हुआ घाव यदि कच्चा हुआ, तो अुसे नुकसान पहुँचता है। बीमार खाँसते-खाँसते मुर्दे हो जाता है और अुसकी नाड़ीकी गति बढ़ जाती है। बुख़ार पर भी अिसका असर होता है। रोगकी शक्ति-अशक्तिके अनुसार खाँसीकी मात्रा घटती-बढ़ती रहती है। अिसी तरह जब हवामें कोअी आकस्मिक परिवर्तन होता है या ठण्डी और गरम चीज़ें अेकके बाद अेक खानेमें आ जाती हैं, या अैसे ही कोअी कारण पैदा हो जाते हैं, तो खाँसी अुठती है। खाँसी किसी भी वजहसे क्यों न पैदा हो, अुसे प्रयत्नपूर्वक रोकनेमें फ़ायदा है।

छातीमें पैदा होनेवाले कफ वग़ैरा पदार्थोंको बाहर निकालनेकी दृष्टिसे खाँसीका अपना अुपयोग है। लेकिन अिसके सिवा, खाँसी अपने आपमें निरुपयोगी और हानिकारक है। वह रोकी जा सकती है; मात्र अुसके लिअे प्रयत्न करना चाहिये। अगर रोगी अपने मनसे खाँसीको रोकनेका दृढ़ निश्चय कर ले, तो थोड़े समयमें वह दबाअी जा सकती है। झूठी खाँसीको रोकनेसे किसी तरहके नुक़सानका कोअी डर नहीं— न अैसा डर रखनेकी ज़रूरत है। यह तो अनुभवसिद्ध बात है कि

खाँसी जितनी ज़्यादा ली जाती है, अुतनी ज़्यादा आती है। अगर अुसे रोकनेकी आदत ठीकसे पड़ जाय, तो कफको बाहर निकालनेके लिअे भी अुसकी ज़रूरत कम ही रहती है। श्वासनलिकाकी रचना ही अैसी है कि जब अुसमें कफ वगैरा कोअी प्रतिकूल या विजातीय द्रव्य अिकट्ठा होता है, तो वह अपने आप खिंचकर गलेकी तरफ़ आ जाता है और अनायास ही बाहर निकल जाता है। अिसलिअे गलेमें खाँसीकी खर-खराहट पैदा होने पर भी अुसके वश न होनेमें लाभ है।

खाँसीकी रोक अुपयोगी है, लेकिन अुसके लिअे मनोबलसे काम न लेकर अकारण औषधियोंकी शरण लेना, अेक बुराअीको मिटानेके लिअे दूसरी बुराअीको अपनाने जैसा है।

**कफ:** कुछ बीमारोंको सूखी खाँसी आती है, कुछको खाँसीके साथ कफ भी आता है। क्षयके बीमारका सारा कफ या बलग़म क्षयजन्य ही नहीं होता। जब श्वासनलिकामें या गलेमें सर्दीका असर होता है, तो वहाँसे भी मवाद बहता है। अिसलिअे अकेले कफकी न्यूनाधिक मात्रा परसे किसी प्रकारकी कोअी अटकल लगाना निरर्थक है।

बलग़म या कफका आना वैसे अेक अच्छा चिन्ह है। जब रोग ज़ोर पर होता है, तो घुली हुअी या कमजोर बनी हुअी ग्रंथियाँ धीमे-धीमे फेफड़ोंसे अलग होने लगती हैं और अिस क्रियामें अगर वे बलग़मके साथ बाहर निकल जाती हैं, तो वह अच्छा ही होता है। जब पेटमें मल-संचय हो जाता है, तो अुसे जुलाब वग़ैराके जरिये बाहर निकालनेकी कोशिश की जाती है और यह चाहा जाता है कि जुलाब सफल हो। अिसी तरह जब फेफड़ोंमें रोगके कारण कोअी खराबी पैदा होती है, तो अुसका बाहर निकल जाना ही अुचित माना जाता है। सड़ी-गली चीज़ें शरीरमें रहें, तो वहाँ अुनका कोअी अुपयोग नहीं; अुलटे वे शरीरके स्वस्थ अंगोंको नुकसान पहुँचाती हैं।

क्षयग्रंथियाँ सभी अेक साथ अेक ही अवस्थामें नहीं रहतीं। ग्रंथियाँ जैसे-जैसे कमज़ोर पड़कर क्रम-क्रमसे नष्ट होती जाती हैं, वैसे-

वैसे अुनका मवाद वाहर निकलता जाता है। जव अिस क्रियामें कमी-वेशी होती है, तो अुसके कारण कफकी मात्रामें भी कमी-वेशी हो सकती है — अिसमें आश्चर्यकी कोअी वात नहीं। मौसिम या हवाके हेर-फेरसे भी कफकी मात्रा घटती-वढ़ती रहती है।

जव रोग अपने ज़ोरमें होता है, वलग़म वार-वार आता है। अैसी दशामें रोगी कभी-कभी अुकता जाता है और वलग़मको थूकनेके वजाय वह अुसे निगल जाना ज़्यादा पसंद करता है — कुछको अिसकी आदत भी पड़ जाती है। लेकिन यह आदत किसी तरह भी अच्छी नहीं कही जा सकती। वलग़मको निगलनेका मतलव है, पेटको पीकदान वना लेना। जव वलग़म पेटमें जाता है, तो पाचनक्रियामें रुकावट पैदा होती है; यही नहीं, वल्कि आँतोंमें क्षयग्रंथियोंके वनने और वहाँ क्षय पैदा होनेकी पूरी-पूरी सम्भावना रहती है। जिस तरह मल-मूत्रका त्याग अेक खास स्थानमें ही किया जाता है, अुसी तरह वलग़मको भी पीकदानमें ही थूकना चाहिये। शरीरमें पैदा होनेवाले विकृत पदार्थोंको न तो शरीरमें रखा जा सकता है, न अुन्हें जहाँ-तहाँ फेंका ही जा सकता है। हमें यह कभी न भूलना चाहिये कि सफ़ाअी न केवल आरोग्यका अुत्तम साधन है, वल्कि वह रोगकी चिकित्साका अेक महत्त्वपूर्ण अंग भी है।

जिस तरह खाँसीको रोकनेके लिअे दवाका अुपयोग करनेसे लाभके वदले हानिकी संभावना अधिक रहती है, अुसी तरह वलग़मको रोकनेके लिअे दवाका अुपयोग करना हानिकारक है। कभी-कभी तवीयत अच्छी हो जानेके वाद भी खाँसीकी तरह वलग़म आता रहता है। लेकिन अिससे घवरानेकी कोअी ज़रूरत नहीं। रोग पर विजय पाकर जव रोगी चलने-फिरने और कामकाज करने लगता है, तो भी वरसों तक अुसे कफ़ आता रहता है। लेकिन अुससे अुसे कोअी तकलीफ़ नहीं होती।

**दम :** क्षयकी वीमारीमें साँसका फूलना या दमका झट-झट भर आना हमेशा क्षयके कारण ही नहीं होता। सरदी हो जाने पर, रक्तका

परन्तु रोगीको असह्य वेदना नहीं सहनी पड़ती। जब तक रोग फेफड़ोंमें ही रहता है, कभी-कभी छातीमें या पीठमें दर्द मालूम होता है, लेकिन वह नाम-मात्रका, मंद और चंचल या क्षणिक होता है। जब फेफड़ोंकी तह तक रोग अपना प्रभाव फैला चुकता है और प्लूरसी खड़ी हो जाती है, तब भी जब तक वह फेफड़ोंकी अूपरी सतह तक रहती है, बहुत पीड़ा नहीं पहुँचाती। लेकिन जो प्लूरसी फेफड़ोंके निचले हिस्सेमें होती है, वह अवश्य ही बहुत दुःखदायक होती है। अुसमें रह-रहकर पीड़ा की असह्य टीसें अुठा करती हैं, साँस-अुसाँस लेते समय, हँसते, बोलते, छींकते, और खाँसते समय बेहद तकलीफ़ होती है।

क्षयके फलस्वरूप छातीमें कभी-कभी न कुछसे कारणसे भी दर्द शुरू हो जाता है। थकावटके कारण, चिन्ताके कारण या मौसिमके थोड़े हेर-फेरके कारण, यह दर्द बार-बार अुठता है, लेकिन यह क्षणिक और दुर्बल होता है। अच्छे होनेके बाद भी कुछ बीमारोंकी यह हालत वर्षों तक बनी रहती है। अिससे किसीको यह न मान लेना चाहिये कि रोग अन्दर ही अन्दर बढ़ रहा है, या कि वह फिरसे अुठनेवाला है या अुठ रहा है। क्षयके अच्छी तरह दब जाने पर भी अुसके कोअी-कोअी चिन्ह शरीरमें शेष रह ही जाते हैं। आग चीज़ोंको जला देती है, लेकिन अुनकी राख बच रहती है। अुसी तरह क्षय भी यों कहनेको बिलकुल दब जाता है, मगर अुसके सभी चिन्ह नष्ट नहीं होते।

**खूनकी कै:** जब मुँहकी राह फेफड़ोंका खून बाहर आता है, तो रोगी बुरी तरह घबरा जाता है; लेकिन घबराना बेकार है। यह कोअी क़ानून नहीं कि क्षयके हरअेक बीमारको खून गिरना ही चाहिये। कअी बीमार अबेर-सबेर अच्छे होते हैं, लेकिन अुन्हें नामको भी खून नहीं गिरा होता। यह भी नहीं कहा जा सकता कि खून किसके गिरता है और किसके नहीं गिरता। यह सोचना कि जब तक खून नहीं गिरता, रोगका ज़ोर कम रहता है, या यह कि खून गिरनेसे रोग बढ़ जाता है, ठीक नहीं। अिसमें अतिशयोक्ति होती है। खूनके गिरनेसे

रोगकी गंभीरताका निर्णय नहीं किया जा सकता। यह कोओ चेतावनी नहीं है, और अिससे मौत भी शायद ही कभी होती है। क्षयमें खूनका आना अेक संयोग-मात्र है।

फफड़ोंसे निकलनेवाले खूनका कोअी पैमाना तय नहीं। जब खून आने लगता है, तो कुछ बूँदोंसे लेकर कभी-कभी तोलों तक आता है। जिस तरह अिसका कोअी निश्चित पैमाना नहीं, अुसी तरह यह भी ठीक नहीं कि वह कितनी बार आयेगा और किस कारण आयेगा। जब खून थोड़ी मात्रामें गिरता है, तो अुससे सिर्फ़ अितना ही अुपयोगी अंदाज़ लगाया जा सकता है कि बीमारी क्षयकी है और वह जाग्रत है।

खून फफड़ोंसे ही आता है या कहीं औरसे, अिसका निश्चय कर लेना चाहिये। पेटकी खराबीके कारण अकसर क्षयके बीमारका मुँह आ जाता है, मसूढ़े फूल जाते हैं। और जब किसी वजहसे अुन पर दबाव पड़ता है, तो अुनमें से खून बहने लगता है। यह खून फफड़ोंका खून नहीं कहा जा सकता। अिसकी रोकके लिअे अलग अिलाज किया जाता है। पेटकी जिस बीमारीके कारण दाँत और मसूढ़ोंसे खून बहता है, अुस बीमारीका अिलाज होना चाहिये।

फफड़ोंके खूनको रोकनेका अिलाज, जिसे बीमार खुद कर सकता है, अेक ही है। और वह है, पूरा-पूरा आराम। जब रोगी आराम नहीं करता, बल्कि मेहनत करता है, तो शरीरके अन्दर खून तेज़ीसे दौड़ता है, खूनका दबाव बढ़ता है और वह अधिक मात्रामें बाहर आने लगता है। लेकिन अकेले शरीरको आराममें रखनेसे भी काम नहीं चलता। शरीरके आराममें रहते हुअे भी अगर मन बेचैन और घबराया हुआ है, तो अुससे खूनकी दौड़ बढ़ सकती है और मुँहकी राह ज़्यादा खून गिर सकता है। शरीरको पूरा-पूरा आराम देने, मनको शान्त रखने और धीरजसे काम लेने पर रोगी अधिकतर अपने रक्तको रोक सकता है। खून गिरनेकी हालतमें अुसे खाँसीको ख़ास तौर पर दबाये रखना चाहिये।

**खराब हाज़मा :** क्षयकी बीमारी लम्बे अरसे तक क़ायम रहती है, अैसी हालतमें अिस या अुस वजहसे रोगीका हाज़मा कमज़ोर पड़ जाय, तो कोअी अचरज नहीं। जब रोग जागता है, तो हाज़मे पर अुसका असर पड़ने लगता है। यह भी नहीं कि रोगसे पहलेकी हालतमें हाज़मा हमेशा निर्दोष और अच्छा ही रहता हो। अैसे विरले ही लोग होते हैं, जिनकी पाचनशक्ति हमेशा अच्छी रहती है। बहुतोंकी तो कामचलाअू ही होती है। अिसलिअे रोगके जागरण-कालमें यदि किसी समय पाचनशक्ति मन्द प्रतीत हो, तो चिन्ता नहीं करनी चाहिये। लेकिन चूँकि आखिर बीमारको अुसीके आधार पर अुस पार पहुँचना होता है, अिसलिअे अुसकी हिफ़ाजतमें लापरवाही या गफ़लत तो न रहनी चाहिये। बीमारको कभी कब्ज़ियत रहने लगती है, कभी पेटमें हवाका संचार होनेसे पेट फूल जाता है, कभी बदहज़मी हो जाती है, और कभी दस्त लग जाते हैं। पूरी खबरदारी रखनेके बाद भी अगर ये सब खराबियाँ पैदा हो जायँ, तो बिना घबराये अिन्हें और अिनके कारणोंको दूर करनेके लिअे अनुभवीकी सलाहसे अुचित अिलाज करना चाहिये। अगर किसीको आलू खानेसे पेटमें हवाकी तकलीफ़ हो, तो अुसे आलू खाना छोड़ देना चाहिये। अगर दूध पीनेसे पेटमें गड़गड़ाहट-सी मालूम पड़े, तो दूधमें सोंठ या दूसरी वातनाशक वस्तु डालकर दूध पीना चाहिये, आदि-आदि।

पाचनशक्तिकी रक्षाके लिअे नियत समय पर खाना-पीना और रुचि व भूखके अनुसार अुचित खुराक लेना चाहिये। स्वादके चक्करमें पड़कर या झटपट तन्दुरुस्त हो जानेकी अिच्छासे खाने-पीनेमें किसी तरहकी ज़्यादती न होने देनी चाहिये। अगर भोजनके समयसे पहले आध घण्टा आराम किया जाय — सो लिया जाय — तो और भी अच्छा। साथ ही अगर भोजनके बाद भी फिर अुतना ही आराम ले लिया जाय, तो रुचि और भूख दोनों अच्छी रहेंगी और पाचन भी ठीक होगा।

बीमार अपनी मनोदशाके ज़रिये अपने हाज़मेको तेज़ या मन्द बना सकता है। जब मन अुल्लसित, आनंदित और निश्चिंत होता है, तो भूख और रुचि भी अच्छी मालूम होती है; अिसके विपरीत, जब मन अुद्विग्न और शोक या चिन्तामें डूबा रहता है, तो भूख मर जाती है।

'अगर आँगनमें कचरेका ढेर पड़ा है, तो समझ लीजिये कि घरमें गन्दगी ज़रूर होगी।' अिसी तरह अगर दाँत और मुँह गन्दा है, तो पेट साफ नहीं रह सकता। दाँतोंकी पूरी-पूरी हिफ़ाजत रखनी चाहिये। दाँतोंकी और मुँहकी खराबीसे पेट खराब होता है और पाचनशक्ति कमजोर पड़ जाती है। अेकका असर दूसरे पर होता है। अगर दाँतोंके मसूड़े फूले हुअे या सूजनवाले हों, जीभ मैली हो और मुँहसे बदबू आती हो, तो समझिये कि पेट साफ़ नहीं है। क्षयके बीमारको मुँहकी सफ़ाअीका पूरा-पूरा खयाल रखना चाहिये।

खाँसनेकी अिच्छाको रोकनेसे लाभ होता है, जबकि मल-मूत्रके वेगको रोकनेसे नुकसान होता है; अिसलिअे अुन्हें कभी रोकना न चाहिये।

पेटमें दर्द हो और वह देर तक बना रहता हो, तो अुसकी अुपेक्षा न करनी चाहिये, बल्कि तुरन्त डॉक्टरका ध्यान अुस ओर दिलाना चाहिये।

**पसीना** : क्षयके बीमारको कभी-कभी पसीनेकी शिकायत रहती है। जिन्हें पसीना आता है, अुन्हें वह अकसर पिछली रातमें आता है; किसीको ज़्यादा, किसीको कम। जब ज़्यादा आता है, तो बीमार पसीनेसे तर हो जाता है, अुसके कपड़े भीग जाते हैं। पसीनेका आना अेक तरहकी थकावटका चिन्ह है। जब रोगके कारण पसीना ज्यादा आता है, तो वह आराम करने और ताजी हवामें रहनेसे अकसर रुक जाता है। लेकिन कअी दफ़ा पसीना रोगकी वजहसे अुतना नहीं आता, जितना रोगीकी कुछ आदतोंकी वजहसे आता है। जब रोगीके कमरेमें हवाके आने-जानेका पूरा प्रबन्ध नहीं होता, जब अुसके कमरेकी हवा

स्थिर रहती है और पहनने व ओढ़नेके कपड़े सर्दीके हिसाबसे नहीं, बल्कि सर्दी खा जानेके डरसे ज़रूरतसे ज्यादा काममें लाये जाते हैं, तो पसीना ज़रूर आता है। अिस पसीनेको रोकनेके लिअे अिसको पैदा करनेवाले बाहरी कारणोंकी रोक होनी चाहिये, पसीना आते ही अुसे पोंछ डालना चाहिये और गीले कपड़े फ़ौरन बदल डालने चाहियें।

**नींदका न आना :** जीनेके लिअे नींद बहुत ज़रूरी है। बिना अुसके शरीर और मनकी थकावट दूर नहीं होती, क्षतिकी पूर्ति नहीं हो पाती और दुर्बलता अथवा क्षीणता बढ़ती है। अगर नींदका यह अभाव देर तक बना रहे, तो आदमी आकुल-व्याकुल हो जाता है। नींदका न आना क्षयका कोअी खास लक्षण नहीं। लेकिन बीमार अकसर अिसकी चिन्ता किया करता है। यह निश्चित रूपसे नहीं कहा जा सकता कि किसके लिअे कितनी नींद काफ़ी होती है। किसीको छह घण्टे बस होते हैं, और किसीके लिअे ९–१० घण्टोंकी नींद ज़रूरी होती है। नींदका ज़्यादातर फ़ायदा शुरूकी नींदसे मिलता है। शुरूकी नींद बहुत गाढ़ी होती है; अिस नींदके दरमियान शरीर और मनकी बहुत-कुछ थकावट दूर हो जाती है। नींदमें बाधा पहुँचानेवाले दो कारण मुख्य माने जाते हैं : पेटका भारीपन और मनकी हालत (वृत्ति)। जब पेट खाली होता है, तो नींद नहीं आती या कम आती है; ठीक यही हालत ठूँस-ठूँसकर खाने पर भी होती है। रात सोते समय खानेकी आदत न रखनी चाहिये। जब मन किन्हीं विचारोंमें अुलझ जाता है, तो नींद नहीं आती। अुत्तेजित मनको शान्त होनेमें देर लगती है। कायरता, चिन्ता, असंतोष, भय आदिके भाव मन पर सवारी करते हैं, तो वे नींदको अुड़ा देते हैं। लेकिन कभी-कभी अैसा भी होता है कि रोगी रातमें कुछ मिनटोंके लिअे दो-चार बार जागता है और अुसके मनमें यह खयाल रह जाता है कि रात अुसे ठीक नींद नहीं आअी। रातमें नींद अच्छी तरह आअी या नहीं, अिसे जाननेकी अेक आम कसौटी यह है कि सुबह जागने पर सुस्ती मालूम होती है या स्फूर्ति।

# सफ़ाअी

आरोग्यकी महत्ता तभी ध्यानमें आती है, जब आदमी तन्दुरुस्ती खोकर रोगका शिकार बनता है। अिसी तरह स्वच्छता या सफ़ाअीकी सच्ची क़ीमत भी तभी मालूम होती है, जब सफ़ाअीके बदले आदमी मैलेपनका या गन्दगीका अनुभव करता है। आरोग्यकी दृष्टिसे शरीर, मन, वस्त्र, आहार और निवासकी अन्तर्बाह्य स्वच्छता जितनी स्वस्थ मनुष्यके लिअे आवश्यक है, अुतनी ही बल्कि अुससे भी ज़्यादा वह क्षयके रोगीके लिअे ज़रूरी है।

स्वच्छताका महत्त्व हमारे ध्यानमें अुस समय बड़ी आसानीसे आ जाता है, जब हम देखते हैं कि अेक आदमी बेहद गन्दा है और दूसरा अुसके खिलाफ़ बहुत साफ़-सुथरा है। गन्दा आदमी अपने बालोंकी कोअी फ़िकर नहीं लेता। बाल अुसके जैसे-तैसे जंगलकी तरह अुगे हुअे, रूखे और अुलझे रहते हैं, कानोंमें मैल भरा रहता है, आँखें कीचड़वाली होती हैं, दाँत मैलसे भरे हुअे, साँस बदबूवाली, नाखून बढ़े हुअे और मैले, शरीर पर जहाँ-तहाँ — कानके पीछे, पैरोंमें — मैलकी तहें जमी हुअी, शरीर बदबूसे बसा हुआ, कपड़ोंमें सफ़ाअी और सुघड़ताका नाम नहीं। अिस आदमीको देखकर मन अरुचिसे भर जाता है। अिसके खिलाफ़ अेक आदमी वह भी है, जिसका सिर साफ़, बाल सुलझे और जमे हुअे, कान, नाक, आँखमें किसी तरहकी गन्दगी नहीं, दाँत दूधकी तरह सफ़ेद, मुँहमें बदबूका नाम नहीं, नाखून कटे हुअे और साफ़, शरीर स्नानसे शुद्ध और दुर्गंध रहित, शरीरके किसी भागमें मैलका कोअी निशान नहीं, कपड़े साफ़ और सुघड़ताके साथ पहने हुअे। अिस आदमीको देखकर मन पर कुछ और ही प्रभाव पड़ता है। शरीरको

साफ़ रखनेमें ख़र्चका सवाल नहीं अुठता। हमारे देशमें आचारको परम धर्म माना है, और वह सबके लिअे समान रूपमें आवश्यक है। अुसमें शरीरकी सफ़ाअीके बारेमें बहुत कुछ कहा गया है और हमारे यहाँकी दिनचर्यामें अुसे महत्त्वका स्थान मिला है। आजकल अिस धर्मका व्यावहारिक रूप कहीं-कहीं अितना विकृत हो गया है कि अुसे देखकर हँसी आती है, लेकिन अुससे शौच या सफ़ाअीका महत्त्व और अुसकी अुपयोगिता कम नहीं होती।

यह सोचना कि बीमारीके बिछौने पर पड़ा हुआ आदमी तो थोड़ी या नाममात्रकी सफ़ाअीसे भी अपना काम चला सकता है, अेकदम ग़लत है। अगर बीमार खुद साफ़ न रहे, अुसका बिछौना गन्दा हो और अुसके आस-पास भी स्वच्छताका अभाव हो, तो न सिर्फ़ अुसे अपने आप पर तिरस्कार छूटेगा, बल्कि दूसरोंको भी अुसके पास आने और बैठनेमें हिचक मालूम होगी। सफ़ाअी अेक बढ़ियासे बढ़िया दवा है। मुद्दती बीमारीमें तो अुसके बिना बीमारका काम चल ही नहीं सकता। पंचगनी जैसी जगहमें जाकर गन्दा रहनेसे अच्छा तो यह है कि रोगी अपने ही प्रदेश या स्थानमें सफ़ाअीके साथ रहे। अिससे अुसे ज़्यादा लाभ हो सकता है।

तन्दुरुस्तीके लिअे त्वचा या चमड़ीका अपना ख़ास महत्त्व है। हवावाले अध्यायमें हम देख चुके हैं कि चमड़ीको जो हवा लगती है, वह कितनी गुणकारक होती है। हवाकी तरह जलका स्पर्श भी गुणकारी होता है। जल-चिकित्सा द्वारा रोग मिटानेकी अेक पद्धति प्रचलित है, लेकिन यह अुसकी चर्चाका स्थान नहीं। आम तौर पर सफ़ाअीके लिअे पानीका अुपयोग किया जाता है और अुसका अुतना अुपयोग तो सबको बराबर करना ही चाहिये। शरीरमें रोज़ गन्दगी पैदा होती है; रोज़ पसीना आता और सूखता है। अैसी दशामें अगर शरीर साफ़ न रखा जाय, तो त्वचा पर पाये जानेवाले सूक्ष्म छिद्रोंकी क्रियामें बाधा पड़ सकती है। पानीका स्पर्श तो क्षयरोगीके लिअे भी आवश्यक है। हाँ,

तेज़ बुखारकी या बढ़ी हुआी कमज़ोरीकी हालतमें वह नहा नहीं सकता; लेकिन अुस दशामें भी पहले गीले कपड़ेसे और फिर तुरन्त ही सूखे कपड़ेसे शरीरको पोंछ लेना ज़रूरी है। अिससे बीमारके सरदी खा जाने या थक जानेका डर रखना ठीक नहीं। शरीरको पानीके स्पर्श-मात्रसे सरदी नहीं होती। सरदी प्रायः तभी होती है, जब शरीरको देर तक हवामें गीला रहना और ठण्डा होना पड़ता है। चूँकि बीमारका सारा शरीर अेक साथ पोंछा नहीं जाता, और चूँकि खुद बीमारको अपने हाथों यह काम नहीं करना पड़ता, अिसलिअे अगर हलके हाथों बदन पोंछा जाय, तो बीमारके थकनेकी कोओी संभावना नहीं रहती। अगर ठण्डा पानी सहन न हो, तो कुनकुनेसे काम लिया जा सकता है, लेकिन खौलता हुआ पानी काममें न लेना चाहिये। अुससे थकावट बढ़ती है।

बुखारके अुतरने पर तो धीमे-धीमे स्नान करनेकी आदत डाल लेनी चाहिये। शुरूमें रोज़-रोज़ स्नान न किया जा सके, तो दो चार दिनके अन्तरसे नहाना शुरू कर देने पर आहिस्ता-आहिस्ता रोज नहानेकी शक्ति प्राप्त हो जाती है। यदि नहाते समय और बदन पोंछते समय दूसरोंकी मदद ली जा सके, तो स्नानके कारण पैदा होनेवाली थकावट कुछ कम की जा सकती है। धीमे-धीमे ताक़त आने पर नहाते समय औरोंकी मदद लेना आवश्यक नहीं रह जाता। नहानेसे शरीरकी चमड़ी साफ़ होती है, मुलायम बनती है, अुसका स्पर्श सुखद मालूम होता है, शरीरमें फुर्ती आ जाती है और चित्त प्रसन्न रहने लगता है। स्नानके गुण अनुभवसिद्ध हैं। क्षयके बीमारको अकारण ही लम्बी मुद्दत तक स्नानके लाभसे वंचित न रहना चाहिये।

दाँत और जीभकी सफ़ाओी दिनमें अेक बार तो विशेष रूपसे, ध्यानपूर्वक करनी ही चाहिये। अगर ये गन्दे रहते हैं, तो अिनकी गन्दगी पेटमें पहुँचकर हाजमेको बिगाड़ती है। सोनेसे पहले कुल्ले कर लेने चाहियें। कुल्लोंके लिअे सादा पानी काफ़ी है। कुल्लोंसे दाँतोंमें

घुसी हुअी जूठन वग़ैरा साफ़ हो जाती है, मुँहके अन्दर नमी रहती है और गलेमें खुश्कीका अनुभव नहीं होता। हर बार भोजनके बाद मुँह अच्छी तरह धोना चाहिये। मुखशुद्धिके लिअे हमारे यहाँ पान-सुपारी वग़ैरा खानेका रिवाज है, लेकिन सच्ची मुखशुद्धिके लिअे अिनकी आवश्यकता नहीं। मुखशुद्धिका सबसे अच्छा और आरोग्यवर्धक साधन तो पानी ही है। मुँह रेलगाड़ीका अिंजन नहीं कि अुसमें कोयलोंकी तरह दिनभर कुछ न कुछ झोंका जाय। बीमारको तो अिस आदतसे मुक्त ही रहना चाहिये।

जब फेफड़ोंमें कफ पैदा होने लगे, तो अुसे अन्दर ही अन्दर अिकट्ठा नहीं होने देना चाहिये और न अुसे बाहर निकालने या थूकनेमें थोड़ी भी अरुचि या अुकताहटसे काम लेना चाहिये। अगर कफ फेफड़ोंमें भरा रह जाय, तो वह वहाँ बोझ-सा बन जाता है, श्वासोच्छ्वासमें रुकावट पैदा करता है, फेफड़ोंके स्वस्थ भागको अस्वस्थ बनाता है और छातीमें घबराहट-सी पैदा करता है। अिस कफको जहाँ-तहाँ थूकना ठीक नहीं। जहाँ-तहाँ थूकनेसे आसपासकी जगह अितनी घिनौनी हो जाती है कि सफ़ाअीपसंद आदमी वहाँ ठहर नहीं सकता। अिसलिअे कफ या बलग़मको अुगालदान या पीकदानमें ही अिकट्ठा करना चाहिये और अुसके विषको नष्ट करनेके लिअे अुगालदानमें 'लाअिसोल' या कार्बोलिकका पानी रखना चाहिये। अुगालदानके बलग़मको कूड़े-कचरेकी तरह जला डालना चाहिये और अुगालदानको भी खौलते पानीसे अच्छी तरह धोकर साफ़ रखना चाहिये।

साफ़ और गन्दे कपड़ेका भेद स्पष्ट है। जब अच्छे धुले हुअे कपड़े सफाअीके साथ पहने जाते हैं, तो वे मनको अेक अजीब-सा सुख पहुँचाते हैं। जहाँ गन्दगी है, वहाँ ग़म है — अुदासी है।

पहननेके कपड़ोंकी भाँति ही ओढ़ने-बिछानेके कपड़े, कमरा और कमरेकी तमाम चीज़ें भी साफ़ रखनी चाहियें। कमरा रहने लायक

तभी मालूम होता है, जब अुसमें ज़रूरतकी चीज़ें ही रहती हैं; नहीं तो वह भी फ़र्नीचरकी या पंसारीकी दूकान-सा मालूम होता है ।

आरामके दिनोंमें रोगीको बाहरकी सृष्टिके विविध वातावरणका लाभ सुलभ नहीं होता; अुसकी हालत क़ैदखानेके कैदियों जैसी होती है । अिसलिअे अुसके आसपास जितनी स्वच्छता रखी जाय, अुतना ही, अुसका जीवन सरल और सुखद बनता है । स्वच्छतासे रोगीकी आशाको पोषण मिलता है ।

## २०

# औषधि और अन्य अुपचार

क्षय पर विजय पानेके लिअे आरामके सिवा दूसरा कोअी राजमार्ग नहीं । हर साल तरह-तरहकी दवाअें और तरह-तरहके अिलाज सामने आते हैं और ग़ायब हो जाते हैं; लेकिन अभी तक अैसी कोअी दवा हाथ नहीं आअी, जो अिस बीमारीको जड़से साफ़ करती हो । अिससे पहलेके अध्यायोंमें यह बताया जा चुका है कि क्षयसे बचने और अच्छे होनेकी अेकमात्र सम्भावना अिसीमें है कि रोगी अपनेको कुदरतकी गतिके अधिकसे अधिक अनुकूल बना ले । फिर भी कअी चीज़ें क्षयकी रामबाण दवाके रूपमें दुनियाके सामने आती हैं, और अिसकी जड़में और-और बातोंके सिवा बीमारकी अपनी और अुसके सगे-सम्बन्धियोंकी रुचि और वृत्ति भी मुख्य होती है । लोगोंके दिलमें यह शंका अुठती है कि क्षय जैसी बीमारीसे कोअी बिना दवाके कैसे अच्छा हो जायगा ? और अिस शंकाके फलस्वरूप लोग अनेक तरहकी दवाओंका अिस्तेमाल बढ़ा देते हैं । जिस तरह बिना दवाके काम न चलनेकी झूठी धारणासे लोग दवाके पीछे दौड़ते हैं, अुसी तरह झटपट अच्छे हो जानेकी अिच्छा और अुससे पैदा होनेवाली अधीरता भी अुन्हें दवाकी ओर ले

जाती है। दवा खाअी जाय या न खाअी जाय, अिसमें कोअी शक नहीं कि क्षयका बीमार दो-चार दिनमें, दो-चार हफ्तोंमें या दो-चार महीनोंमें स्वस्थ नहीं हो सकता। कअी दवाअोंके बारेमें लोग यह कहते सुने जाते हैं कि वे अगर गुण न करेंगी, तो अवगुण भी न करेंगी। अिसलिअे अुनका सेवन करनेमें कोअी हर्ज नहीं। लेकिन लोगोंका यह खयाल ग़लत है। शरीर कोअी गटर नहीं कि जिसमें जानी-अनजानी, भली-बुरी हर तरहकी चीज़ें, जब मन चाहा, डाल दीं। शरीर अिसे बरदाश्त नहीं कर सकता। दवाअें अेक तरहका अर्क होती हैं। जिन दवाओंके गुण-दोषका हमें पता न हो और जिनसे लाभ होनेकी संभावना न हो, अुनको सिर्फ़ अपना मन मनानेके लिअे शरीरमें अुँड़ेलते रहना अुचित नहीं। सभी दवाअें शरीरके सूक्ष्म और बहुविध तंत्रको अपने तापसे तपाती हैं, और यह तो सभी जानते हैं कि अेक अरसे तक अुनका अुपयोग करते रहनेसे अन्तमें वे नुकसान पहुँचाती हैं। जब रोग अपनी गतिके कारण शरीरको बुरी तरह झकझोर और तपा रहा हो, तब निकम्मी दवाओंके प्रयोग द्वारा शरीरके अुस तापको अधिक अुग्र बनानेसे अन्तमें परेशानी ही पल्ले पड़ती है।

क्षयकी जड़को निर्बल बनानेवाली अेक भी दवा आज तक नहीं निकली। मतलब यह कि रोगके लक्षणोंको मिटानेमें दवा कम ही काम आती है। आराम आदिके योगसे शरीरमें रोगके विषका संचार ज्यों-ज्यों कम होता है, त्यों-त्यों रोगके लक्षण कमज़ोर पड़ते जाते हैं। जब रोगके लक्षणोंसे रोगी खूब त्रस्त हो अुठता है, तो अुस त्रासको सह्य बनानेके लिअे कभी-कभी दवा दी जाती है। लेकिन दवाका यह अुपयोग क्षणिक आराम पहुँचानेकी दृष्टिसे ही होता है। अतअेव अिष्ट यही है कि यह अुपयोग कमसे कम हो।

क्षयका नाश करनेके लिअे समय-समय पर अनेक 'अिंजेक्शनों' (पिचकारियों) का भी प्रचार होता रहता है। अिनमें से कुछ तो रोगको अुभाड़ने या भड़कानेवाले होते हैं और अकसर रोगीको बेहद नुकसान

पहुँचाते हैं। घातक न होने पर भी बीमारीका यह अुभाड़ प्रायः असह्य हो जाता है और अुसकी मुद्दतको बढ़ा देता है। तीव्र अुपचार या तो तारक होते हैं या मारक। ये किसको तारते और किसको मारते हैं, कोअी कह नहीं सकता। अिसका सारा आधार बीमारकी अपनी जीवनी-शक्ति पर है, और अिस शक्तिका माप जाननेका कोअी साधन नहीं। अभी तक कोअी मोहक, चमत्कारिक या तात्कालिक परिणाम पैदा करनेवाला तरीक़ा या रास्ता हाथ नहीं आया। छोटे माने जानेवाले रास्ते प्रायः लम्बे, बहुत ही लम्बे, साबित हुअे हैं। जोखिम अुठाने और प्रयोग करनेकी वृत्ति, शक्ति और अनुकूलता सबके लिअे साध्य नहीं होती — सबमें पाअी भी नहीं जाती। अगर रोगी दवाओंके चक्करमें न फँसे और तड़कीले-भड़कीले, शानदार, अचरज भरे और दिखनौटे अिलाजोंकी मायामें अपना मन न रमाकर सीधी, सस्ती, सरल और परिणाममें हितकारी दिनचर्याको अपनावे, तो अुसके अुज्ज्वल भविष्यकी पूरी आशा रखी जा सकती है। "बिना दवाके केवल पथ्य द्वारा व्याधि दूर होती है, परन्तु पथ्यके अभावमें सैकड़ों दवाअें भी व्याधिको दूर नहीं कर पातीं।" बंगसेनका यह कथन क्षयके सम्बन्धमें तो अक्षरशः सच है।

# २१

# युक्त श्रम

जिस प्रकार बिना आरामके क्षयका अुपचार नहीं हो सकता, अुसी प्रकार बिना युक्त श्रमके वह अुपचार अपूर्ण और अपरिपक्व रहता है। ढालके दो पहलुओंकी तरह आराम और कसरत भी अिलाजके दो अैसे पहलू हैं, जो अेक-दूसरेसे अलग नहीं किये जा सकते। जब तक रोगकी थकावट दूर न हो, बुखार न अुतरे, नाड़ी और श्वासोच्छ्वासकी गतिमें सुधार न हो, तब तक बीमारको यथार्थ आराम करना चाहिये। जब रोगका विष शरीरका शोषण करना छोड़ देता है, तो रोगीके लिअे व्यायाम या कसरतका समय आता है। जिस समय रोगका विष प्रबल होता है, अुस समय शरीरकी क्रियामें समताकी कमी रहती है। अैसी दशामें कसरत या मेहनत करना जान बूझकर आगमें कूदना है। 'टायफॉअिड' जैसी बीमारीमें जब रोगके लक्षण नष्ट हो जाते हैं और रोगीको अच्छा मालूम होने लगता है, तो अुस समय तक रोगके घाव भी भर चुकते हैं; लेकिन क्षयमें हालत ठीक अिससे अुलटी होती है। जब बुखार जैसे बाहरी लक्षण मौजूद रहते हैं, तो फेफड़ोंकी क्षय-ग्रन्थियोंमें स्वस्थता नहीं आती; यही नहीं बल्कि ग्रन्थिजन्य विष शरीरमें घूमता रहता है। ग्रन्थियोंके घावोंके भरनेकी क्रिया तभी शुरू होती है, जब रोगके लक्षण दब जाते हैं और रोगीको अच्छा मालूम होने लगता है। फिर घावोंके भरनेकी यह क्रिया बहुत ही धीमी होती है, अिसलिअे लम्बे आरामके बाद परिश्रम शुरू करते समय और अुसकी मात्रा बढ़ाते समय बहुत सावधानी और सजगतासे काम लेना पड़ता है। संक्रान्तिका यह समय रोगीके लिअे बहुत ही होशियार रहनेका समय होता है। यदि रोगके लक्षणोंके दबते ही वह अपनेको रोगमुक्त समझकर मनमाना

आहार-विहार करने लगे, तो दबे हुअे लक्षण फ़ौरन प्रकट हो जाते हैं और बीमारी बढ़ जाती है। हमें अिस बातका ठीक-ठीक ध्यान रखना चाहिये कि आरामकी तरह कसरत भी अेक खुराक ही है। अुसका असर देखकर अुसे घटाया-बढ़ाया जाता है। कसरतको खुराक कहनेमें मैं किसी आलंकारिक भाषाका अुपयोग नहीं कर रहा, बल्कि जो हकीक़त है वही कह रहा हूँ।

लगातार आठ दिन तक चौबीसों घण्टे बुखार न रहने पर ही मेहनत या कसरत शुरू की जा सकती है। लेकिन अगर बुखार लगातार अेक महीनेसे भी ज़्यादा समय तक आता रहा हो और बुखारके तथा क्षयके दूसरे लक्षण ज़ोरदार मालूम हुअे हों, तो बुखार अुतरनेके बाद भी दो से तीन हफ़्तों तक और कभी-कभी अिससे भी ज़्यादा समय तक आराम करते रहना हितकर होता है। क्षयके ज्वरको मलेरिया या दूसरे मामूली ज्वर-सा समझकर ज्वरके अुतरते ही मेहनत या काम-काज शुरू कर देना खतरनाक है। कसरत शुरू करनेमें कुछ देर हो जाय, तो अुससे कोअी नुकसान नहीं होता, लेकिन जल्दी करनेसे हानि अवश्य होती है। अगर बहुत ज़्यादा ढिलाअी की जाय, तो अुससे तन्दुरुस्त होनेमें बेकारकी देर लगती है। शरीर-तंत्रको रोगके विषसे लड़ना पड़ता है और अुसमें अुसे अपनी काफ़ी ताक़त लगानी पड़ती है। लेकिन जब यह लड़ाअी बन्द हो जाती है, तो शरीरके लिअे कुछ करनेको नहीं रह जाता। अैसे समय रोगी कसरत न करे, तो अुसका शरीर शिथिल और अपंग बन सकता है। समय पर आराम और समय पर कसरत करनेसे ही दोनोंका परिणाम मधुर होता है।

मेहनतका आरम्भ रोज़ सुबह पाँच-पन्द्रह मिनट आरामकुरसी पर बैठकर करना चाहिये और आहिस्ते-आहिस्ते बैठनेका समय बढ़ाते रहना चाहिये। यदि अैसा करते हुअे थकावट न मालूम हो और बुखार न आवे, तो शुरूमें अेक बार और फिर दो बार कुछ गज़ तक चलना शुरू करके धीरे-धीरे फ़ासला बढ़ाते जाना चाहिये। अिस तरह मेहनत शुरू करनेका यह

कि रोगीको अपनी स्थितिका भान नहीं रहता और अगर चर्चाका विषय विवादास्पद हुआ, तो शरीरके साथ मन भी थक जाता है।

अगर चलते समय बार-बार खाँसी आने लगे, साँस फूलने लगे या नाकसे साँस लेनेमें तकलीफ़ होने लगे और मुँह खोलनेकी अिच्छा हो जाय, तो समझना चाहिये कि या तो ज़्यादा चला गया है या चलनेकी गति ज़्यादा है। अैसी दशामें तुरन्त ही विश्राम करना चाहिये। श्वासोच्छ्वासकी क्रिया पर ध्यान देनेसे बड़ी आसानीके साथ यह मालूम हो जाता है कि चलनेमें मर्यादाका पालन हो रहा है या नहीं — कहीं ज़्यादा चलाअी तो नहीं हो रही। बिछौनेमें लेटे-लेटे साँस जितनी बार चलती है और जितनी गहरी चलती है, अुतनी ही अगर चलते समय भी रहे, तो समझना चाहिये कि चलनेमें अति नहीं हो रही। टहलकर आनेके बाद यह जाननेके लिअे कि टहलना ठीकसे हुआ या ज़्यादा हो गया, थर्मामीटरसे शरीरकी गरमी देखनी चाहिये और नाड़ीकी गति मालूम करनी चाहिये। चलनेसे मुँहकी गरमी ठीक-ठीक नहीं बढ़ती। कुछ बीमारोंकी गरमी तो मामूली गरमीसे भी कम हो जाती है और कुछकी नाम-मात्रको बढ़ती है। चलनेका असर मालूम करनेके लिअे मुँहमें थर्मामीटर रखकर गरमी देखनेसे ठीक अंदाज़ नहीं आता। जो अिस तरीकेसे गरमी देखते हैं, अुनका खयाल है कि चलकर आनेके बाद फ़ौरन ही थर्मामीटर लगाने पर भी गरमी ९८·४ डिग्रीसे ज़्यादा नहीं रहनी चाहिये। अगर ज़्यादा हो, तो आध घण्टेके आरामके बाद वह कम हो जानी चाहिये। अिससे ज़्यादा रहे, तो समझना चाहिये कि चलनेमें अति हुअी।

लेकिन अिससे भी बेहतर तरीका तो गुदामें थर्मामीटर लगानेका है। वहाँ तीन मिनट तक पारेकी नलीको लगाये रखनेसे गरमीका अंदाज मालूम हो जाता है। अिस तरह थर्मामीटरका अुपयोग कर चुकने पर अुसे चौड़ी बैठकवाली शीशीमें रखना चाहिये, ताकि शीशी हिले नहीं और थर्मामीटरको चोट पहुँचे नहीं। शीशीके पेंदेमें रुअी भर

देनेसे पारेकी नलीके टूट जानेका खतरा नहीं रहता। थर्मामीटरको साफ रखनेके लिअे शीशीमें कार्बोलिकका पानी भर देना चाहिये। दस तोला पानीमें आधा तोला कार्बोलिक मिलानेसे अुसका आवश्यक मिश्रण तैयार हो जाता है। अगर कार्बोलिक न हो, तो साबुनका ठण्डा पानी रखना चाहिये। अुपयोग करनेसे पहले थर्मामीटरको साफ ठण्डे पानीसे धो लेना चाहिये।

अिस तरीकेसे गरमी देखनेकी दो पद्धतियाँ हैं: अेक, चलकर आनेके बाद तुरन्त देखनेकी; और दूसरी, विश्रामके पौन घण्टे बाद देखनेकी। दोनों पद्धतियोंसे काम लेना जरूरी नहीं। अगर आते ही देखी जाय, तो गरमी १००·४ डिग्रीसे ज्यादा न होनी चाहिये। और पौन घण्टेके विश्रामके बाद ९९ डिग्री या अुससे भी कम होनी चाहिये। नाड़ीकी गति भी विश्रामके अन्तमें ९० के अन्दर रहनी चाहिये। अगर गरमी और नाड़ीका अन्दाज रोज़-रोज़ अेकसा आता रहे, तो अुसे सुधारका शुभ लक्षण समझना चाहिये। अगर अिसमें कभी-कदास क्षणिक हेर-फेर मालूम पड़े, तो फासला बढ़ाना न चाहिये। अिस क्रमसे रोगी धीमे-धीमे अेक बारमें तीनसे चार मील तक चलने लगता है। कुछ लोग अेक साथ छःसे आठ मील भी चलते हैं और कुछ अेक दिनमें १० मीलसे ज्यादा चलनेकी ताक़त पा लेते हैं। लेकिन सब बीमारोंकी शक्ति अेक-सी नहीं होती; हरअेककी शक्तिमें तरतमका भेद रहता ही है। अिसलिअे ज़रूरत अिस बातकी है कि दूसरोंको देखकर या सुनकर न तो लोभमें पड़ना चाहिये और न हदसे ज्यादा बढ़ना चाहिये।

जब समतल मैदानमें चलना सरल हो जाय, तो आहिस्ते-आहिस्ते चढ़नेका सिलसिला शुरू करना चाहिये। सीढ़ियाँ चढ़नेकी अपेक्षा मामूली चढ़ाअी चढ़ना आसान होता है। सीढ़ियोंका अुपयोग कम ही करना चाहिये। अगर चढ़ाअी सख्त और सीधी सीढ़ी जैसी हो, तो वह सधती नहीं और हदसे ज्यादा हो जाती है। चढ़नेकी कसरत भी क्रम-क्रमसे

बढ़ानी चाहिये । जैसे-जैसे शक्ति बढ़ती है, वैसे-वैसे होशियारीके साथ दूरी और चढ़ाअी भी बढ़ाअी जाती है; अेक साथ ५०० और ६०० फीटकी चढ़ाअी भी चढ़ी जा सकती है । जहाँ चलनेके लिअे समतल जगह न हो, वहाँ चलना शुरू करते समय चढ़ने और खतम करते समय अुतरनेका क्रम रखना अिष्ट है । अिस तरीक़ेसे थकनेकी नौबत नहीं आती । जब चलते-चलते थकावट-सी मालूम हो, तो फ़ौरन रुककर थोड़ा दम ले लेना चाहिये । अिस तरह और अितना ज़्यादा न चलना चाहिये कि चलते-चलते शरीर गरम हो अुठे ।

जैसे-जैसे चलना अनुकूल होता जाता है, वैसे-वैसे बदनमें फुर्ती आने लगती है और मन प्रफुल्ल रहने लगता है । अिस आशाजनक स्थितिमें सजग रहना बहुत ज़रूरी है; क्योंकि यही वह स्थिति होती है, जब रोगी भूल-सा जाता है कि अुसे क्षय हुआ था और वह तन्दुरुस्त आदमीकी तरह बरतने लग जाता है । जिस तरह चाकूके लगते ही अँगुलीसे खून बहने लगता है, अतिशयताका ठीक वैसा असर नहीं होता । अुसका बुरा परिणाम धीमे-धीमे बढ़ता जाता है और जिस तरह लद्दू जानवर पर बोझ लादते–लादते अन्तमें फूल-सा हलका बोझ रखते ही वह बैठ जाता है, अुसी तरह जब अतिके कारण शरीररूपी तंत्रको अेक-अेक करके अनेक आघात लगते रहते हैं, तो अन्तमें किसी दिन अकस्मात् किसी तुच्छ-से कारणको लेकर अुसकी गति रुक जाती है और बीमारी फिर खड़ी हो जाती है । तन्दुरुस्तीकी हालतमें हदसे ज़्यादा मेहनत करनेके कारण ही क्षयका आरम्भ होता है और क्षयसे संभलने पर फिर वही अति रोगीको पछाड़ती है । क्षयके बीमारको श्रम अिस तरह करना चाहिये कि जिससे कभी थकावट न मालूम हो । अुसे कभी थकना न चाहिये । शरीरको सदा फुर्तीला और तरोताज़ा रहना चाहिये ।

जिस तरह चलनेमें अेक प्रमाण और योजनासे काम लिया जाता है और क्रम-क्रमसे गति व दूरी बढ़ाअी जाती है, अुसी तरह शरीरश्रम करते समय भी प्रमाण और क्रमसे काम लेनेकी ज़रूरत रहती है । यदि

रोगी वज़न अुठाने और शरीरश्रमका अैसा ही कोअी दूसरा काम मनमाना करने लगे, तो अुसे बेहद नुकसान होता है। क्षयका बीमार भी धीरे-धीरे शरीरश्रम करनेके योग्य बनता है। लेकिन अिसके लिअे अुसे ठीक मार्गदर्शककी आवश्यकता रहती है; नहीं तो अच्छा करनेकी कोशिशमें आदमी अपने हाथों अपना बुरा कर लेता है। शरीरश्रमकी आदत डालना हितकारक है, बशर्ते कि महीनोंकी मेहनतके बाद प्राप्त की गअी शक्ति क्षणभरमें नष्ट न होने देनेकी पूरी सावधानी रखी जाय।

परिश्रम-सम्बन्धी अेक प्राचीन अुक्ति क्षयरोगीके लिअे तो अक्षरशः सच है। जब तक अुसका अुल्लंघन नहीं होता, प्रायः पछतानेका अवसर नहीं आता। अुक्ति है: **प्राक् श्रमात् विरजेत्।** अर्थात् थकनेसे पहले रुक जाना चाहिये।

आदमी जितना कमाता है, अुतना ही अगर खर्च भी कर डालता है, तो वह व्यवहारकी अेक बड़ी गलती करता है और खर्चके आकस्मिक अवसरोंका सामना न कर सकनेके कारण वह तुरन्त घबरा जाता है। यही हाल शक्तिका है। जैसे-जैसे ताक़त आती और बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे यदि रोगी अुसे खर्च भी करता चले, तो अुसके हाथों आसानीके साथ अनजाने ही मर्यादाका अुल्लंघन हो सकता है। अगर वैसा न भी हो, तो असाधारण अवसरोंका सामना वह डटकर कर नहीं सकता। वह देखता है कि अुसकी शक्ति अचानक लुट गअी है और वह फिरसे पटकनी खा गया है। अतअेव रोगीको अेक कुशल व्यापारीकी तरह अपनी शक्तिका संचय करना चाहिये; सारी शक्ति अेक साथ नष्ट न करके अुसे संचित रखना चाहिये।

चलना-फिरना शुरू करनेके बाद अगर फिरसे सुबह-शामका 'टेम्परेचर' कुछ बढ़ा हुआ मालूम पड़े, तो चलना बन्द करके तुरन्त आराम करना चाहिये। सुबह अुठते ही ९८ या अुससे ज़्यादा और शामको आरामके बाद ९९.२ या अुससे ज़्यादा टेम्परेचर रहने लगे, तो समझना चाहिये कि अब आरामके बिना गति नहीं। जब आरामके

फलस्वरूप बुखार अुतर जाय, तो फिर नियमसे प्रमाणपूर्वक चलना शुरू किया जा सकता है।

यदि क्षयका पता चलते ही सम्पूर्ण आराम किया जाय, किसी तरहकी लापरवाही और अुपेक्षासे काम न लिया जाय, नियमपूर्वक मर्यादित श्रम करनेकी आदत रखी जाय और थकनेसे पहले मेहनत बन्द कर दी जाय, तो अुपचारके दिनोंमें रोगीको फिर शायद ही बीमार पड़ना पड़े। आरामके फलस्वरूप जो थकावट अुतर जाती है, वह हमेशा अुतरी रहे और फिर थकावटका अनुभव न हो, यानी रोगी अपने व्यवहारमें अितना जाग्रत रहे, तो क्षयग्रस्त रहने पर भी अुसे विशेष कष्ट नहीं अुठाना पड़ता।

## २२
# निवृत्तिमें प्रवृत्ति

ज्यों ही क्षय प्रकट हो और पहचान लिया जाय, रोगीको चाहिये कि वह अपने जीवनकी अनेक प्रवृत्तियोंको समेट ले, जिम्मेदारियों और कर्त्तव्योंसे मुक्त हो जाय और अपना सारा ध्यान रोगसे बचनेके अेक मात्र कार्यमें लगा दे। अिस तरह जबरदस्ती निवृत्तिको अपना लेनेके बाद भी रोगी बिलकुल शून्यवत् या जड़वत् नहीं बन जाता, न वैसा बननेकी ज़रूरत ही है। अुलटे, सजग रहकर अुसे यह देखना चाहिये कि कहीं वह वैसा बन न जाय। यदि मनको अिस या अुस तरीकेसे किसी न किसी काममें लगाया न जाय, तो वह निरुद्देश्य भटकने लगता है, अुसकी शक्ति कम हो जाती है और वह कायरताका शिकार बन जाता है। "कायरता मनकी अेक गंभीर बीमारी है। . . . वह मनकी संकल्पशक्तिको कुरेदकर खा जाती है और प्रगतिमें बाधक होती है" (डॉ० पिगने)। अिससे व्यक्तिकी कार्यशक्ति अेकदम कम हो

जाती है और आगे चलकर यही शत्रुका काम करती है। क्षयके कारण क्षत-विक्षत फेफड़ोंको स्वस्थ बनानेके यत्नमें कहीं मन मुर्दा न बन जाय, अिसकी चिन्ता फेफड़ोंकी चिन्तासे भी ज़्यादा रखनी चाहिये। फेफड़ोंकी हालत तो सुधर जाय, मगर मनोबल नष्ट हो जाय, तो आदमी स्वतंत्र रूपसे कुछ करने लायक नहीं रह जाता और फलतः वह दुनियामें बोझ-रूप बन जाता है। फिर अुसे जीवनमें पग-पग पर अपमान और तिरस्कारका सामना करना पड़ता है।

रोगीको दुहरी सजगतासे काम लेना पड़ता है। अेक ओर अुसे यह देखना पड़ता है कि मन अुसका अच्छी हालतमें रहे; दूसरी ओर यह खयाल रखना पड़ता है कि अुससे अैसा कोअी काम न हो जाय, जो रोगके लक्षणोंको मिटानेमें और फेफड़ोंके घावको भरनेमें बाधक हो।

जब रोगी रोगके आरम्भमें बिछौने पर पड़ा रहता है, तब भी बुखार वगैरा लक्षण तो अुसमें पाये ही जाते हैं। जैसे-जैसे अिलाज कारगर होता जाता है, क्रम-क्रमसे ये लक्षण घटते और दबते हैं। लेकिन अेकदम अितने नहीं दब जाते कि रोगी चलने-फिरने लग सके। अन्तमें जाकर रोगके लक्षण पूरी तरह दब जाते हैं और रोगी धीरे-धीरे अधिकाधिक चलने-फिरने लायक बन जाता है। शय्यावश रहते हुअे भी जब तक रोगके लक्षण प्रकट रहते हैं, तब तक शरीर और मनसे जितना आराम किया जाय, करना चाहिये। अुस दशामें रोगीको किसी तरहकी कोअी प्रवृत्ति न करनी चाहिये — कर्ता न बनना चाहिये। अुकताहट और परेशानीसे बचनेके लिअे यदि वह भरसक क्षण-क्षणमें 'शान्त आनन्द' का अनुभव करे, तो आखिर अुससे कोअी हानि नहीं होती। अैसी अवस्थामें रोगी मनोरंजन करनेवाले चित्र देख सकता है और मनको प्रसन्न करनेवाली बातें सुन सकता है। यही अुसका 'शान्त आनन्द' है।

अपना समय बिताने और दुःख भूलनेमें संगीत क्षयरोगीकी बड़ी सहायता करता है। अपनी अिस स्थितिमें वह खुद तो न गा सकता

है, न बजा सकता है। लेकिन यदि अुसके मित्र या स्नेही अुसे कुछ सुनावें, तो अुससे अुसे अवश्य लाभ होता है। अिसके लिअे यह ज़रूरी नहीं कि रोगी संगीतशास्त्रका ज्ञाता हो। रंग-विरंगे पक्षियोंका कलरव, समुद्रकी लहरें और वृक्षोंके आन्दोलनसे अुत्पन्न होनेवाली ध्वनि किन कानोंको आकर्षित नहीं करती? अगर यह कहा जाय कि संगीतका अंश मनुष्यमात्रमें मौजूद रहता है, तो वह ग़लत न होगा। दिलरुवा या सितार जैसे तन्तुवाद्योंका मृदु-मधुर स्वर रोगीके लिअे निश्चय ही शान्तिदायक हाता है।

यह तो स्पष्ट है कि संगीतका अथवा अन्य किसी भी वस्तुका आनंद लेते समय रोगीको किसी तरहकी धाँधली या अुतावली न करनी चाहिये।

बुखार वग़ैरा लक्षणोंके कम हो जाने पर रोगी चाहे तो कुछ-कुछ पढ़ना शुरू कर सकता है। लेकिन अुसे अैसी कोअी चीज़ न पढ़नी चाहिये, जिसमें मनको अेकाग्र करना पड़े, जिसे समझनेकी खास कोशिश करनी पड़े, जो मनमें जोश पैदा करे और अुसे अुत्तेजित या खिन्न कर दे, या जो अितनी दिलचस्प हो कि अेक बार शुरू करने पर फिर अधबीचमें छोड़नेका दिल न हो। अिसी तरह अैसी कोअी चीज़ भी न पढ़नी चाहिये, जो थकावट पैदा कर दे। पढ़नेसे पैदा होनेवाली थकान कोअी मामूली थकान नहीं होती। रोगीको वज़नी पुस्तकें भी न पढ़नी चाहियें। अैसी पुस्तकोंको हाथमें रखकर या पेट और छातीके सहारे धरकर पढ़नेसे थकान पैदा होती है और हाथ दुखने लगते हैं। जहाँ तक हो सके रोगीको वे ही पुस्तकें पढ़नी चाहियें, जिनसे अुसका मन तो बहले, पर थकावट न मालूम हो। अैसी पुस्तकोंमें अितिहास, यात्रा, भ्रमण, वनस्पति, पशु-पक्षी आदिसे संबंध रखनेवाली पुस्तकें अच्छी मानी जाती हैं। रोगी चाहे तो वह ताशके सादे खेल भी खेल सकता है। बीच-बीचमें, रह-रहकर, और भी अैसे ही अनुकूल काम कुछ-कुछ किये जा सकते हैं; लेकिन कोअी भी काम अेक साथ देर तक नहीं किया

निवृत्तिमें प्रवृत्ति भी (यानी कुछ न करते हुअे भी कुछ न कुछ करते रहना) अुपचारका अेक अंग होना चाहिये। मगर ध्यान रहे कि कहीं अिस प्रवृत्तिके कारण पुनः दिवालिया बननेकी नौबत न आये। अिसके लिअे रोगीको श्रमकी मर्यादा समझ और सीख लेनी चाहिये। कोअी दूसरा आदमी यह मर्यादा निश्चित नहीं कर सकता। अिसका खयाल तो रोगीको खुद होना चाहिये; दूसरा कोअी अुसे यह ज्ञान नहीं दे सकता। जब तक श्रमकी मर्यादाका अुल्लंघन नहीं होता, चिन्ताका कोअी कारण नहीं रहता। थकावट सिर्फ शारीरिक ही नहीं होती। मनकी बेचैनी भी थकानका ही अेक अंग है। अगर भूल या गफ़लतसे थकावट पैदा करने जितना कोअी काम हो जाय, तो तुरन्त आराम करना चाहिये और जब तक थकावट पूरी-पूरी अुतर न जाय तथा शरीर और मनमें ताज़गी और स्फूर्तिका ठीक-ठीक संचार न हो जाय, तब तक आराम जारी रखना चाहिये। क्षयके रोगीके लिअे हमेशा श्रमकी मर्यादामें रहना अेक अैसी ढाल है, जो अिलाजके दिनोंमें और अुसके बाद भी कअी तरहके आघातोंसे अुसकी रक्षा करती है।

२३

# नियमनिष्ठा

क्षयका अिलाज अितना तो सरल है कि लोगोंको अुसकी अनुकूलता पर अेकाअेक विश्वास नहीं होता। कुछ तो अुसे अपनाते ही नहीं; कुछ अपनाकर अधबीचमें छोड़ देते हैं। लेकिन जो अुसे दृढ़तापूर्वक अपनाते और अन्त तक अुस पर क़ायम रहते हैं, वे सहीसलामत पार अुतर जाते हैं, यदि दूसरे विघ्न बाधक न हों। अिलाजकी सफलताका आधार जितना अुसकी अुपयोगितामें है, अुतना ही अुसका नियमपूर्वक पालन करनेमें भी है। जड़-सी प्रतीत होनेवाली सृष्टिके सारे कार्य नियमानुसार होते हैं। जगत्का जीवनदाता सूर्य भी नियमबद्ध है। यही कारण है कि जगत्की गतिमें थोड़ी सी अुलझन पैदा नहीं होती। मनुष्यका संसार — समाज — भी नियमाधीन है। जब नियमिततामें किसी प्रकारकी शिथिलता आ जाती है, तो समाज पर तुरन्त ही अुसका प्रभाव पड़ता है। राज्यमें अुपद्रव खड़े हो जाते हैं, या कोअी शत्रु आक्रमण कर देता है और लड़ाअी छिड़ जाती है, तो अुस समयकी असाधारण स्थितिका सामना करनेके लिअे और राष्ट्रकी रक्षाके विचारसे, प्रजाके व्यवहारको विशेषतया मर्यादित बनानेवाले नियमोंका निर्माण करना पड़ता है। अिसी तरह जिस व्यक्तिके शरीरमें समूचे शरीरको स्वाहा कर जानेवाला क्षयरूपी शत्रु अेक बार संचार कर जाता है, अुसके लिअे तो वह स्थिति राज्य पर बाहरी शत्रुके आक्रमणके समान ही विकट होती है। अिसलिअे अुसे अपनी देहकी रक्षाके लिअे विशेष रूपसे नियमित बनना चाहिये। जिस तरह महावत मदोन्मत्त हाथीको अपने अंकुशकी मददसे वशमें रखता है, अुसी तरह रोगीको रोग पर काबू पानेके लिअे अपने आपको अंकुशमें रखना चाहिये। अिसमें कोअी शक नहीं कि बिना अंकुशके क्षय पर विजय पाना और

अुसे विजित वनाये रखना संभव नहीं। क्षयको दवानेके लिअे यदि रोगी नियमनिष्ठ न बना, तो स्वयं नष्ट हो जाता है।

जब अेक वार क्षय जाग्रत हो लेता है, तो फिर अुसकी जकड़में फँसा हुआ व्यक्ति दूसरोंका अनुकरण नहीं कर सकता। अुसके जीवनमें हमेशाके लिअे अेक परिवर्तन हो जाता है। दूसरे लोग अनियमित रह-कर भी शायद अपना काम चला सकते हैं, लेकिन क्षयरोगीके लिअे अनियमितता यदि घातक नहीं सिद्ध होती, तो भी अनेक प्रकारसे दुःख-दायक तो होती ही है। रुक-रुक कर, थोड़ा-थोड़ा अिलाज करानेसे कोअी लाभ नहीं। अिलाज तो लगातार अेक निश्चित योजनाके अनुसार होना चाहिये।

पुराणोंमें अिन्द्रलोककी अप्सराअें योगियोंको अुनके योगसे चलित करनेके लिअे मृत्युलोकमें आती हैं। अुसी तरह क्षयरोगीको भी अुसके कुछ हितैषी सद्भावसे किन्तु अज्ञानवश ललचाते हैं, आवश्यक नियमोंको तोड़नेकी प्रेरणा करते हैं, नियमोंका मज़ाक अुड़ाते हैं और अुनके प्रति अपनी अरुचि दिखाते हैं। यदि रोगी अिन सवके वावजूद भी अपने निश्चय पर दृढ़ रहता है और परेशान या दिक़ नहीं होता, तो निश्चय ही वह अपना वहुत हित करता है। यदि अिस रोगसे अपरिचित हितैषियोंको रोगके भीषण परिणामोंका ज्ञान न हो, तो अिसमें आश्चर्यकी कोअी वात नहीं। वे वेचारे क्या जानें कि क्षयके कारण आदमी कितना कमज़ोर हो जाता है, अुसके शरीरमें सदाके लिअे क्या-क्या परिवर्तन हो जाते हैं, खोअी हुअी शक्तिको पुनः प्राप्त करनेमें अुसे कितनी अथक मेहनत करनी पड़ती है और रोगके दवने पर जो शक्ति प्राप्त होती है, वह किस प्रकार नियमके अभावसे और अतिशयताके परिणामसे वातकी वातमें नष्ट हो जाती है — अुस शानदार मकानकी तरह, जो विजलीके गिरते ही पलमें खाक़ हो जाता है! मनको मोहनेवाले अनेक प्रकारके प्रलोभन रोगीके स्मृति-पट पर आते और आँखोंके सामने प्रत्यक्षसे खड़े हो जाते हैं। लेकिन जिसे अेक वार क्षयके चक्कर पर चढ़ना पड़ा है,

## २४

# मनोदशा

वैसे, क्षय हर अुम्रके व्यक्तियोंको होता है, लेकिन जवानीमें वह ज्यादा पाया जाता है। जवानीमें शरीरका पूरा-पूरा विकास हो चुकता है — वह जीवनका प्रवेशकाल होता है। अिस अुम्रमें अतीतकी बातें कम याद आती हैं, भविष्यके स्वप्न अधिक लहराते हैं। वर्षाके बाद छलाछल भरी हुअी नदीकी तरह मन आशाओं और अुमंगोंसे छलका पड़ता है। वह खाने-पीने और खेलने-कूदनेमें मस्त रहता है। गंभीरता और सावधानीका अभी अंकुर भी फूटा नहीं होता। जीवनमें किसी प्रकारकी कमी और तंगीका अनुभव नहीं होता। चारों ओर विपुलता और प्रफुल्लता ही नज़र आती है। युवा हृदयको भविष्यके संकटोंका कोअी खयाल नहीं रहता। वह निर्मल आकाशमें विहरने और किलोल करनेवाले पक्षीकी तरह निर्द्वन्द्व होता है। अैसेमें अचानक कोअी निष्ठुर पारधी पक्षीको अपने तीरका निशाना बना दे और पक्षी घायल होकर नीचे आ गिरे, तो अुसकी जो दशा होती है, ठीक वही दशा अुस व्यक्तिकी होती है, जिस पर भरी जवानीमें क्षय अपना निर्मम प्रहार करता है — अुस समय भूचालकी तरह अेक अैसा अकल्पित और आकस्मिक दृश्य आँखोंके सामने आ खड़ा होता है कि आदमी सन्न रह जाता है — मन अुसका आकुल-व्याकुल हो जाता है। वह गमगीन होकर सोचने लगता है : यह क्या हो गया? आगे अब क्या होगा? लेकिन जो अनिवार्य है, अुसके लिअे अनन्त चिन्ता करने पर भी अुसमें रत्ती भर फर्क नहीं पड़ता। यदि राजरोगी देहमें जागे हुअे शत्रुको परास्त करनेके लिअे तुरन्त समता और तत्परतासे काम न ले, तो अुसे बेहद नुकसान हो सकता है। यदि मन अुसका भूतकालकी बातोंमें अुलझ जाय और

अपना महत्त्वपूर्ण अंग रहता है । अतअेव चित्तमें चिन्ता तो अुत्पन्न ही न होने देनी चाहिये । अुसे तो तुरन्त ही नष्ट कर डालना चाहिये ।

"हँसनेवालेके साथ दुनिया हँसती है, लेकिन रोनेवालेको तो अकेले ही रोना पड़ता है । जो स्वभावसे आनंदी है, अुसे लोग ढूँढ़ते आते हैं और अुदास रहनेवालेसे दूर भागते हैं । हर्ष मित्रोंको जुटाता है, शोक अुन्हें दूर भगाता है ।" विलकॉक्सके अिस कथनका अनुभव किसे न होगा ? दुःखमें आदमी जितना स्वयं अपना साथी बन सकता है, अुतना और कोअी नहीं बन सकता । दूसरे अुसके दुःखकी जैसी-तैसी कल्पना कर सकते हैं, पर अुसका साक्षात्कार नहीं कर सकते । संसारकी आनन्द-सरिता दुखियोंके दुःखसे सूखती नहीं । बीमारकी बीमारीसे अुसके सगे-सम्बन्धियों और अिष्ट-मित्रोंके जीवनका अनेकविध रस नष्ट नहीं होता — अुस रसकी परितृप्तिको कोअी रोक नहीं पाता । और, क्या वजह है कि अुसे रोकनेकी अिच्छा भी की जाय ? यदि हम संसारके प्रवाहके साथ बह नहीं सकते, तो क्यों न अुसके किनारे खड़े रहकर अपने नेत्रोंको तृप्त करें और अुस स्थितिमें अपने सगे-सम्बन्धियोंकी जितनी सहायता मिल जाय, अुतनी पाकर संतुष्ट रहें ? यदि क्षयका बीमार अपने हृदयको सन्तोषसे परिपूर्ण रखे और दूसरों पर विशेष आशा न बाँधे, तो वह अपने मनकी समताको सुरक्षित रख सकता है और सान्त्वना पा सकता है । अगर वह स्वस्थ होनेका दृढ़ निश्चय कर ले और चिकित्साके रूपमें दिनचर्याका यथार्थ पालन करनेमें अपने मनको लगा दे, तो बहुत संभव है कि अन्तमें लाखों निराशाओंके बीच छिपी किसी अमर आशाका अुसे दर्शन हो जाय ।

बना रहे, तो बताअिये कि बीमार अपना दुःख कैसे भूले, कैसे वह चित्तको भ्रान्त होनेसे रोके और किस प्रकार निश्चिन्त रहकर शान्ति प्राप्त करे? असी अवस्थामें वह ज़रूर अुकता अुठेगा, मन ही मन जलेगा, कुढ़ेगा, चिढ़ेगा और हैरान होता रहेगा। क्या ही अच्छा हो यदि मिलने-जुलनेवाले रोगीको अुसके संबंधका अपना दुःख न सुनायें, बल्कि दो मीठी बातों द्वारा अुसका मनोरंजन करके अुसकी अुत्तम सेवा करें। अुनकी अुपस्थिति ही अुनके हृदयके भावोंको व्यक्त करनेके लिअे पर्याप्त है। अुसके लिअे शब्दोंका अुपयोग करनेकी आवश्यकता क्या?

यह तो स्पष्ट है कि बीमारको भीड़-भड़क्केसे तकलीफ़ होती है — बहुतोंके बीचमें वह आरामसे रह नहीं सकता। जब घर छोड़कर दूसरी जगह जानेका निश्चय हो, तो अिष्ट यही है कि रोगीके साथ कमसे कम लोग जायँ। अिस रीतिसे अुसमें और अुसके साथियोंमें समरसता शीघ्र ही स्थापित हो जाती है और वह क़ायम रहती है।

रोगीके कुछ हितैषी अन्धप्रेमी होते हैं। वे अपने प्रेमका दुरुपयोग-सा करते हैं। कुछ क्षयका नाम सुनते ही अपने प्रियजनसे भागे-भागे फिरते हैं। वे डरते हैं कि कहीं नज़दीक जानेसे वे खुद क्षयकी चपेटमें न आ जायँ। असे डरपोक हितैषी रोगीको अुतनी हानि नहीं पहुँचाते, जितनी अपने आपको पहुँचा लेते हैं। अुन्हें यह जान लेना चाहिये कि क्षयका बीमार न तो साँपकी तरह किसीको डँसता फिरता है और न पागल कुत्तेकी तरह काटने दौड़ता है। अुसका तिरस्कार करने और अुससे दूर रहनेवाले स्पष्ट ही अपने अज्ञान और झूठे अभिमानका परिचय देते हैं।

क्षयके रोगीके लिअे संसार जीवन-क्षेत्र नहीं रह जाता। वह तो अपने अुपचारके लिअे संसारसे दूर चला जाता है। अुसे स्वस्थ संसारसे टक्कर लेने या अुसके संघर्षमें आनेकी कोअी ज़रूरत नहीं रहती। यदि वह अपनी ओछी बुद्धिके कारण स्वस्थ संसारके पचरंगी जीवनमें विक्षेप डालना चाहे, तो संसारियोंके प्रेमसे हाथ धो बैठे, तिरस्कृत व परित्यक्तकी तरह अुसे अेकाकी जीवन बिताना पड़े, वह जीवनमें दुखी हो अुठे।

रोगीके लिअे संभव नहीं है, अुसका ज़िक्र तक नहीं करता। अधिकतर रोगियोंके साधन मर्यादित रहते हैं। वे तभी लम्बे समय तक टिक सकते और अन्त तक चिकित्सामें काम आ सकते हैं, जब कि अुनका व्यर्थ व्यय न कराया जाय। जो चिकित्सक या मार्गदर्शक 'धन हरे, धोखो (चिंता) न हरे' की कोटिका होता है, वह रोगीको ले बैठता है।

**योजयते हिताय** — सन्मित्रका यह लक्षण जिस मार्गदर्शकमें होता है, वही रोगीके दुःखको मिटाकर अुसे अुवार सकता है।

## २६

# अुपचारमें समयका स्थान

क्षयके अिलाजमें कितना समय लग जायगा, अिस सम्बन्धमें निश्चित रूपसे कुछ कहा नहीं जा सकता। कुछ धूमकेतु अैसे होते हैं, जिनके पथका पता नहीं चलता। यह भी नहीं कहा जा सकता कि अुनकी अेक-अेक परिक्रमाको कितना समय लगता है और वे फिर कब दिखाअी पड़ते हैं। यही हाल क्षयका है। निमोनिया और टायफॉअिडकी तरह क्षयकी कोअी मुद्दत नहीं रहती। यह ता निश्चित है कि अुसके अिलाजमें हफ़्तों और पखवाड़ोंसे काम नहीं चलता। यह भी तय-सा है कि चार-छः महीनोंके अंदर आदमी खड़ा नहीं हो सकता। रोगके बलाबल परसे भी अुसका समय निश्चित नहीं किया जा सकता। यहाँ किसी तरहकी कल्पना या धारणा काम नहीं देती। अिसलिअे अुसमें अुलझना व्यर्थ है। जैसे-जैसे फेफड़ों पर रोगका असर होता जाता है, वैसे-वैसे बाहर बुखार वग़ैरा लक्षण प्रकट होने लगते हैं। फेफड़ोंकी खराबीको दूर होनेमें बरसों बीत जाते हैं और कभी-कभी तो वह पूरी तरह दूर होती ही नहीं। अिसलिअे अुसके आधार पर अिलाज बन्द करनेका निर्णय नहीं किया जा सकता। यह भी अिष्ट नहीं कि कोअी

या कमसे कम देर की जाय, तो अुसी हिसाबसे अन्तमें समयकी अधिक बचत होती है; और स्पष्ट ही अधिक वांछनीय भी यही है कि शुरूकी अपेक्षा अन्तका समय बचे। बादका समय बचानेका मौका मिल भी सकता है, शायद न भी मिले; और मिले भी तो शायद वह संतोषजनक न हो।

अिस बीमारीमें समयका अनादर करना हितकारी नहीं होता। अेक फ्रांसीसी कहावत है कि 'जो कुछ समयके विरुद्ध — अुसकी परवाह किये बिना — किया जाता है, समय भी अुसकी परवाह नहीं करता।' क्षयके बारेमें यह कहावत भलीभाँति चरितार्थ होती है।

## २७

# अुत्तरजीवन

क्षयका अन्त अुसके जन्मकी तरह विलक्षण और अद्भुत है। रोगके लक्षण दब जाते हैं, शक्ति आ जाती है, काम-काज होने लगता है, फिर भी शरीर रोगांकित तो रहता ही है। शरीरके साथ क्षयका कुछ वैसा ही सम्बन्ध हो जाता है, जैसा दो लड़नेवाले पड़ोसी राज्योंके बीच युद्ध समाप्त होने पर रहता है — लड़ाअी तो खतम हो जाती है, लेकिन शंका दोनोंके दिलमें बनी रहती है। पता नहीं, कौन कब अचानक हमला कर दे, अिसलिअे दोनों होशियार रहते हैं और शस्त्रास्त्रसे सज्ज रहते हैं और शस्त्रबद्ध होकर सन्धिकी रक्षा करते हैं। यदि अिलाज सफल रहा, तो क्षयका हमला व्यापक नहीं हो पाता। अुससे जो खराबी पैदा हुअी थी, वह मन्द और बन्द हो जाती है और फेफड़ोंका जितना भाग क्षयसे अलिप्त रहा था, अुतना नष्ट होनेसे बच जाता है। अिलाजकी सफलताका अर्थ है, देह और क्षयके बीच शस्त्रबद्ध सन्धि। कभी-कभी यह सन्धि जीवनभर क़ायम रहती है, कभी देरमें या जल्दी टूट

भूलना न चाहिये । छुट्टीके दिनोंमें अिधर-अुधर भटकनेके बजाय आराम करना चाहिये और कअी दिनोंकी चढ़ी हुअी थकावटको अुतारनेका पूरा खयाल रखना चाहिये । जिस तरह अुपवास और रेचनसे पेटका मल दूर होता है, अुसी तरह समय पाकर भरपूर आराम करनेसे शरीर और मनकी थकान मिटती है । सालमें अेकाध महीना काम-धन्धेसे छुट्टी लेकर पूरी तरह आराम किया जाय, तो रोगको वशमें रखना आसान हो जाता है ।

क्षयके प्रकट होनेपर और अुसके वशमें आ जानेके बाद भी औरोंकी तरह क्षयके बीमारको दूसरी तरहकी बीमारियाँ होती हैं और मिटती हैं । लेकिन अिन बीमारियोंमें अुसे औरोंकी अपेक्षा ज़्यादा सावधान रहना चाहिये । खासकर सर्दीका और सर्दीकी बीमारीका पूरा खयाल रखना चाहिये । किसी भी दशामें अुसकी अुपेक्षा न करनी चाहिये । जब तक नये पैदा हुअे रोगका असर पूरी तरह मिट न जाय, तब तक होशियारीसे काम लेना चाहिये और दूसरे रोगके कारण अुत्पन्न कमज़ोरीके दिनोंमें क्षयको सिर अुठानेका मौक़ा न मिल जाय, अिसका ध्यान रखना चाहिये ।

अपने अुत्तरजीवनमें क्षयके बीमारको स्थान-परिवर्तनकी कोअी खास ज़रूरत नहीं रहती; न सबके लिअे वह सहज ही होता है । वह जहाँ कहीं भी रहे, अुसके रहनेका मकान हवादार, अुजेलेवाला और साफ़ होना चाहिये । घरमें अैसा प्रबन्ध होना चाहिये कि रोगी जब चाहे आराम कर सके । आदर्श वातावरण और आदर्श कार्य प्राप्त करना तो अुसके लिअे आसान नहीं होता । कअी अपने व्यवसायको बदल नहीं सकते । बदलनेसे अुन्हें कोअी निश्चित लाभ नहीं हो पाता । नये व्यवसायमें निपुण होने और अुससे पर्याप्त आमदनी कर लेनेकी चिन्ता बनी रहती है । अगर पेशेमें या काममें बिना सोचे-विचारे परिवर्तन किया जाता है, तो अन्तमें पछताना पड़ सकता है । यदि रोगीके असल व्यवसायमें स्वास्थ्यके लिअे घातक अंश हदसे ज़्यादा और गंभीर प्रकारके न हों, तो अुसी व्यवसायमें लगे

यह टंकार अनेक रूपोंमें सुनाअी पड़ती है। यदि अिसकी अवगणना की जाय और यह सोचकर मन मना लिया जाय कि सब कुछ अच्छा है, तो फिरसे पछाड़ खानेकी नौबत आ सकती है और फिर वही अिलाज अथसे अिति तक करना पड़ सकता है; और यह तो स्पष्ट है कि दूसरी बार अुसका परिणाम अुतना अच्छा नहीं होता। विषम परिस्थितियोंका सामना करनेकी हमारी शक्ति सीमित ही होती है — अनन्त नहीं होती। खासकर क्षयसे बचनेके बाद तो वह किसी भी दशामें अखूट नहीं रहती। अिस शक्तिको बार-बार चुनौती देना मौतको न्यौता देना है। रोगकी पुनर्जाग्रतिकी टंकार प्रथम जाग्रति जैसी ही होती है — चित्त अशान्त और चिड़-चिड़ा बन जाता है, होशियारी ग़ायब हो जाती है, थकावट मालूम होने लगती है, वज़न क्रम-क्रमसे लगातार घटने लगता है, शरीरकी गर्मीमें विशेष परिवर्तन होता रहता है, खाँसी और कफकी शिकायत फिर पैदा हो जाती है या बढ़ जाती है और बराबर बढ़ती रहती है, पाचनशक्ति मन्द हो जाती है और बदहज़मी व क़ब्ज़ वग़ैराकी शिकायत बार-बार रहने लगती है। रोगीको चाहिये कि अैसे समय वह तुरन्त चेत जाय, अनुभवी चिकित्सक की सलाह ले और जीवनमें आवश्यक परिवर्तन तुरन्त कर डाले। जब अिन चेतावनियोंकी सुनवाअी नहीं होती, तो ये सब क्षयके लक्षणके रूपमें स्थिर हो जाती हैं और रोग पुनः भड़क अुठता है।

जिस तरह पहली बार क्षयसे अुबरनेका आधार रोगी पर है, अुसी तरह पुनः क्षयसागरमें फिसलनेसे बचना भी बहुत-कुछ अुसीके हाथ है। अगर पार अुतरनेवाला 'मूर्ख, अुद्धत, दुर्बल मनवाला अथवा स्वेच्छाचारी' नहीं बनता, तो वह पार हो लेता है और जीवनमें कुछ हद तक कर्ता और विशेषकर द्रष्टा बनकर रसपान करता रह सकता है।

पोषण या अमल करना अुचित नहीं । स्त्री-पुरुष दोनोंके लिअे यह बंधन समान रूपसे आवश्यक है ।

रोगके लक्षणोंके दबते ही शरीर सुदृढ़, सशक्त और रोगके भयसे अेकदम मुक्त नहीं हो जाता । जब बुखार जैसे महत्त्वके लक्षण लगातार दो वर्षों तक प्रकट नहीं होते, तभी यह माना जाता है कि राजरोगी प्रायः भयसे मुक्त हो चुका है और अुसे नया जीवन मिला है । लक्षणोंके लुप्त होनेके बाद दो वर्ष तक, और फिर आगेके अेक-दो वर्षों तक रोगीको नियमपूर्वक शक्तिका संचय और अुसकी वृद्धि करनी चाहिये । जिस तरह जन्मके बाद २०–२५ वर्ष तक शरीर और मनके विकास-युगमें सम्भोगसे विमुख रहकर लाभ अुठाया जाता है, अुसी तरह रोगके लक्षणोंके अदृष्ट होनेके बाद — कोअी तीन साल तक — रोगी रतिदानसे विमुख रहे, तो अुसे विशेष लाभ होता है और शरीर पुनः ठीक-ठीक सुगठित बन जाता है ।

जो कर्त्तव्यपरायण हैं, अुन्हें अपनी शक्तिका विचार करके अपनी ज़िम्मेदारी बढ़ानी चाहिये । क्षयके बीमारको बीमारीके लक्षण दूर होनेके बाद भी कमसे कम तीन साल तो अपने शरीरको सुगठित बनानेमें बिताने चाहियें । अिस बीच रतिदान और प्रजोत्पादनमें लगनेसे स्वास्थ्य-निर्माणमें स्पष्ट ही बाधा पहुँचती है । संभोगके परिणामस्वरूप अेक तो पुरुषको कमज़ोरीका सामना करना पड़ता है और दूसरे, सन्तान पैदा करके अपनी ज़िम्मेदारियोंको बढ़ा लेनेसे स्वास्थ्यका मार्ग सरल नहीं रह जाता — अुसके विषम और विकट बन जानेका डर रहता है । यदि स्त्रीको क्षयके बाद तुरन्त ही अेकाध वर्षमें गर्भ रह जाता है, तो अुससे क्षयका पोषण होता है और दबे हुअे रोगके फिरसे भड़क अुठनेकी अप्रिय सम्भावना बढ़ जाती है ।

चूँकि सम्भोग या मैथुनके कारण क्षयको पोषण मिलता है, अिसलिअे विवाहित स्त्री-पुरुषोंको पूर्ण स्वस्थ होने तक अुससे दूर ही रहना चाहिये — अिसीमें अुनकी भलाअी है । और जो अविवाहित हैं,

यदि कोअी अिसका यह अर्थ लगाये कि क्षयग्रस्त स्त्री-पुरुष सदाके लिअे विवाहित जीवनके अयोग्य बन जाते हैं, तो वह ठीक नहीं। जब अिलाज सफल हो जाता है, रोग पूरी तरह परास्त हो चुकता है और निर्भयताकी दृष्टिसे अूपर जितना समय सूचित किया है, अुतना सकुशल बीत जाता है, तो रोगीको विवाहित जीवनकी पात्रता और वैसा जीवन बितानेकी सन्धि अवश्य प्राप्त होती है। वह अपनी सन्तानेच्छाको तृप्त कर सकता है। अुसकी सन्तान भी औरोंकी तरह स्वस्थ अुत्पन्न होती है और यदि अुसका अुचित रीतिसे पालन-पोषण किया जाय तो नीरोग भी रहती है। वह मनोनुकूल अपना विकास भी कर लेती है और दूसरोंकी तरह वह भी जीवनमें अपना अेक स्थान बना लेती है।

## २९

# रोकथाम

अिसमें तो कोअी शक नहीं कि शरीरमें रोगके पैदा होनेके बाद अुसे निर्मूल करने या अुस पर विजय पानेके लिअे यत्न करनेसे अच्छा तो यह है कि रोगको पैदा ही न होने दिया जाय। यह दूसरा तरीक़ा पहलेसे कहीं अधिक सौम्य व हितकारक है और अिसमें शक्ति व सम्पत्तिका व्यय भी कम होता है। लेकिन शरीरका नीरोग रहना ही बस नहीं है। सैकड़ों मनुष्य अैसे होते हैं, जो बीमार तो नहीं कहे जाते, फिर भी अुनमें तन्दुरुस्तीकी चमक नहीं पाअी जाती। शरीरका नीरोग रहना और स्वस्थ होना, दो अलग चीज़ें हैं। नीरोग अवस्थामें रोगका अभाव होता है, लेकिन जीवनी-शक्ति आदिकी मात्रा कम और हलके दर्जेकी होती है। स्वस्थ अवस्थामें न सिर्फ़ रोग ही नहीं होता, बल्कि जीवनी-शक्ति अुत्तम कोटिकी रहती है और शरीर और मन सदा

विकासशील रहते हैं। स्वास्थ्य अुतना सुलभ और सामान्य नहीं होता, जितना कि माना जाता है। स्वास्थ्यका तेज व्यक्तिके चेहरे पर सहज ही झलकता है। बहुतेरे लोग नीरोग रहनेमें सन्तोष मान लेते हैं, लेकिन याद रहे कि क्षय जैसे रोगके अधिकतर शिकार भी अिसी श्रेणीके लोगोंमें होते हैं। लोग स्वास्थ्यके महत्त्व और मूल्यको भूल गये हैं।

लोक-जीवनसे क्षयका सम्पूर्ण नाश करनेके लिअे या अुसे अितना निर्बल बना देनेके लिअे कि वह कभी सिर ही न अुठा सके, लोक-जीवन और लोक-संगठनमें सांगोपांग परिवर्तनकी आवश्यकता है। क्षय केवल वैद्यकका विषय नहीं। जनताके राजनैतिक, सामाजिक, कौटुम्बिक और आर्थिक जीवनका क्षयकी व्यापकताके साथ बहुत घना सम्बन्ध है। क्षयकी रोकका विषय विशाल और विषम है। यदि सरकार चाहे और तत्परता दिखाये, तो क्षयकी वर्तमान व्यापकता बहुत कम की जा सकती है।

क्षयकी रोकके लिअे जिन सार्वजनिक अुपायोंका प्रयोग आवश्यक है, अुनकी विस्तृत चर्चा करनेका यह स्थान नहीं। हमारे ज्यादातर शहरोंकी रचना, रहने और कामकाज करनेके लिअे बने हुअे मकानों और कारखानोंकी बनावट, शहरोंकी बेहद भीड़ और तन्दुरुस्तीको हानि पहुँचानेवाली खुराक, धनका अभाव, शराबकी लत और अुपद्रवी वातावरण, वगैरा सभी क्षयके अच्छे मददगार हैं। सरकारें चाहें तो अिन सबका प्रतिकार कर सकती हैं।

लेकिन आज तो न सरकारोंको अिसमें कोअी दिलचस्पी है, न परिवर्तनके कोअी लक्षण नज़र आते हैं। लेकिन अिसका यह मतलब नहीं कि आजकी परिस्थितिमें क्षयकी रोकथामके लिअे कुछ किया ही नहीं जा सकता। यदि हमारे परिवार और अुन परिवारोंके व्यक्ति चाहें, तो अपने आस-पास क्षयको फैलनेसे रोक सकते हैं। शुरूके अेक अध्यायमें हम यह देख चुके हैं कि क्षयकी अुत्पत्तिमें चेतनरजका हाथ कितना नगण्य है। अिस रजके विरुद्ध युद्ध छेड़नेमें कोअी सार नहीं — अिस

तरहका युद्ध न केवल निरर्थक, निरुपयोगी, निष्फल और अशक्य है, बल्कि वह क्षयका सफल विरोध करनेके मार्गमें रुकावट पैदा करता है, विरोधियोंको पथभ्रष्ट बनाता है। हाँ, यदि क्षयको जगानेवाली परिस्थितिके खिलाफ़ युद्ध छेड़ा जाय, तो अवश्य ही क्षयके पंख काटे जा सकते हैं। जिस तरीक़ेसे क्षयके बीमारकी दिनचर्याकी रचना करके रोगको वशमें किया जाता है और चिकित्साके अन्तमें जिस दिनचर्याको अुत्तरजीवनका अंग बनानेसे क्षयके फिर अुभड़नेकी सम्भावना अेकदम कम की जा सकती है, यदि आम तौर पर सभी कुटुम्ब अुसी तरहकी दिनचर्या अपना लें, तो क्षयका प्रसार बहुत-कुछ रुक जाय।

सामान्य नियम तो यह है कि जो बाधाअें शारीरिक स्वास्थ्यको हानि पहुँचाती हैं, वे क्षयकी पोषक होती हैं। जहाँ विकासका अवरोध होता है, वहाँ निश्चय ही विनाशके प्रादुर्भावको अवकाश मिलता है। हमारी घर-गृहस्थीमें अैसे अनेक आरोग्यघातक विघ्न अुपस्थित होते रहते हैं, जो या तो परम्परागत होते हैं या आकस्मिक। ये विघ्न जितने दूर किये जाते हैं, क्षय भी अुतना ही क्षीण होता है। '**शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्**', जैसे अनेक प्राचीन वचनोंके रहते हुअे भी हमारे यहाँ शरीरकी ही अधिक अुपेक्षा की जाती है। बालकको नीरोग देखकर हम सन्तुष्ट हो रहते हैं। अुसके स्वास्थ्यको और अुसकी जीवनी-शक्तिको बढ़ानेका और रात-दिन होनेवाले अुसके विकासको विघ्न-बाधाओंसे दूर रखकर अुसे स्वास्थ्यवर्धक आदतें सिखानेका कोअी यत्न हमारी ओरसे नहीं होता — अिस विषयमें प्रायः हम अुपेक्षासे ही काम लेते हैं। लड़कों और लड़कियोंके शरीरको सुदृढ़, सुगठित और सुडौल बनानेकी ओर हमारा ध्यान ही नहीं जाता। लड़कियोंमें पाअी जानेवाली सहज स्फूर्ति, अुमंग और अुल्लास आदिको विषधर सर्पकी भाँति प्रकट होते ही दबा दिया जाता है। अुन पर असमय ही गंभीरताका बोझ लादकर अुनके विकासको कुण्ठित बना दिया जाता है। बचपन ही में ब्याह करके अुन पर घर-गृहस्थी और मातृत्वका भार लाद दिया जाता है।

अिस तरह अुनके साथ शुरूसे अक्षम्य अत्याचार किये जाते हैं। सारी हवा ही अैसी बना दी जाती है कि जिसमें स्त्रियोंका जीवन कभी नवपल्लवित रह ही न सके। बाल-विवाह, बेजोड़ विवाह, परदा-प्रथा, छोटी-छोटी जातियोंके संकुचित दायरेमें विवाह करनेका आग्रह, आदि शरीर-शक्तिका ह्रास करनेवाले अनेक तत्त्व आज भी समाजमें प्रतिष्ठित हैं। ये और अैसी दूसरी प्रथायें स्वास्थ्यके लिअे घातक हैं, जीवनके सौन्दर्यको नष्ट करनेवाली हैं और क्षय जैसी बीमारियोंको प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूपसे आक्रमणकी अनुकूलता कर देनेवाली हैं। यदि व्यक्ति और परिवार चाहें, तो वे अिनमें से कअी अनिष्ट तत्त्वोंको सहज ही नष्ट कर सकते हैं।

राजरोगीकी दिनचर्यामें नीचे लिखी बातोंका प्राधान्य होना चाहिये — यथासम्भव हवा और प्रकाशके बीच रहना, घरमें हवा और अुजेलेका पूरा-पूरा प्रबंध होना, घरकी बस्तीके हिसाबसे स्थानकी विपुलता रहना, शरीरके स्वास्थ्यको टिकाने और बढ़ानेवाला आहार करना, मनको शान्त और शरीरको अक्लान्त रखना, सब प्रकारकी अतिका त्याग करना, निश्चिन्त रहना और निष्ठापूर्वक नियमोंका पालन करना। शरीरको क्षयसे अलिप्त रखनेमें अिन सबकी सहायता बहुत अुपयोगी होती है। अपनी मर्यादामें रहकर परिश्रम करनेका आग्रह भी क्षयको दूर रखनेमें सहायक होता है।

राजरोगीकी यह दिनचर्या किसी बीमार और दुर्बलकी दिनचर्या नहीं है। यह बल और अुत्साहसे युक्त है और यही वजह है कि अिसकी सहायतासे क्षय जैसे घातक रोगसे बचने और टिकनेका अवसर प्राप्त होता है। जो क्षयकी चपेटमें नहीं आये हैं, अुनके लिअे तो यह अत्यन्त प्रभावशाली है। राजरोगीकी दिनचर्यामें प्राकृतिक नियमोंके अनुकूल तत्त्वोंकी विपुलता रहती है। कुदरतके क़ानूनके मुताबिक चलकर जीवनमें जितनी ठास और विशिष्ट सिद्धि प्राप्त की जाती है, अुतनी अुन क़ानूनोंको तोड़ने या अुनकी अुपेक्षा करनेसे नहीं मिलती।

## ३०

# पूर्णाहुति

क्षयके सम्बन्धमें जितनी बातें अब तक निश्चित रूपसे जानी गअी हैं, वे संक्षेपमें अिस प्रकार हैं :

संसारकी सुसंस्कृत प्रजाअें प्राचीन कालसे क्षयके संसर्गका अनुभव करती आअी हैं।

क्षय हर अुम्रके मनुष्योंको होता है; जवानीमें वह ज़्यादा पाया जाता है।

क्षयके दो प्रकार हैं : अुग्र और मंद। अुग्र क्षय असाध्य होता है और मन्द क्षय साध्य।

क्षय जल्दीसे परख लिया जाय, तुरन्त अुसका अिलाज शुरू हो जाय और वह पर्याप्त समय तक कराया जाय, तो रोग साध्य रहता है। विलम्ब, असावधानी और चिकित्साके आवश्यक साधनोंका अभाव साध्य क्षयको भी असाध्य बना देता है।

क्षयरज और क्षयग्रंथियाँ तो बेशुमार लोगोंकी देहमें पाअी जाती हैं। लेकिन क्षयके शिकार कुछ थोड़े ही लोग होते हैं।

क्षयग्रंथियोंकी अुपस्थितिका अर्थ हमेशा क्षयरोग नहीं होता।

'प्रतिकूल परिस्थिति' क्षयकी जननी है।

क्षयके अुपचारमें दवा, पिचकारी या अन्य अैसे अुपाय विशेष अुपयोगी नहीं होते। क्षयकी कोअी अचूक दवा अभी तक जानी नहीं गअी।

क्षयकी चिकित्साका अर्थ है, क्षयरोगीकी दिनचर्याका हितकारक निर्माण; आहार-विहार-योगका परिपूर्ण पालन।

जब तक बुखार वग़ैरा विषजन्य लक्षण मौजूद रहें, तब तक रोगीके लिअे चिकित्साके नीचे लिखे अंग प्रधान और अनिवार्य माने जाने चाहियें :

१. सम्पूर्ण आराम
२. हज़म होने लायक पुष्टिकारक खुराक
३. ताज़ी हवा और प्रकाशमें निवास
४. नियमपालन
५. निश्चिन्त मनोदशा

और, बाहरी लक्षणोंके लुप्त होने पर

६. क्रमानुसार व्यायाम ।

क्षयका अर्थ है, शक्तिका दिवाला । योजनापूर्वक व्यायाम करते हुअे जब तक अुत्तरोत्तर शक्ति प्राप्त होती रहे, तब तक अिलाज जारी रखना चाहिये ।

क्षयकी चिकित्सामें स्थान या प्रदेशका विशेष महत्त्व नहीं । क्षय सभी स्थानोंमें होता है और सर्वत्र अुसका अुपचार भी किया जा सकता है ।

अेक बार जागा हुआ क्षय फिर-फिर जागता है ।

क्षयकी पुनर्जाग्रतिको रोकनेके लिअे अुत्तरजीवनमें, आवश्यक हेर-फेरके साथ, क्षय पर विजय पानेवाली दिनचर्याको ही जारी रखना चाहिये । श्रममें मर्यादाका पालन करनेसे क्षयकी जाग्रति रुकती है ।

चेतन-रजके विरुद्ध युद्ध ठाननेसे क्षयकी रोक नहीं होती । अुसके लिअे तो व्यक्ति और समाजकी 'प्रतिकूल परिस्थिति' में सुधार करना चाहिये । दिनचर्याका सारा क्रम फिरसे अिस तरह बैठाना चाहिये कि वह अधिकसे अधिक हितकर हो । मर्यादित श्रमकी महत्ताको स्वीकार करके तदनुकूल आचरण भी करना चाहिये ।

## ३१

# नात्मानमवसादयेत्

क्षयके अिस शब्द-चित्रको पढ़कर यदि राजरोगी निराशामें डूब जाय और अपने जीवनको तुच्छ व पामर समझकर अुसे धिक्कारने लगे, तो यह अुसके लिअे अुचित न होगा। कोअी कारण नहीं कि वह अैसा करे। जीवन सदा सबका सरल नहीं रहता, न किसी अेक ही तरीकेसे वह सबके लिअे अटपटा या अुलझनवाला बनता है। क्षय तो जीवनको जटिल और विषम बनानेमें अेक निमित्त-मात्र होता है। जीवनकी समता सदा कसौटी पर चढ़ी रहती है। अुसे स्थिर बनाये रहना ही जीवन है। यह कसौटी कभी अपने अतिशय प्रिय स्वजनके अकाल वियोगके रूपमें सामने आती है, कभी राजासे रंक बनानेवाली आपत्तिके रूपमें और कभी क्षय जैसे रोगके आक्रमणके रूपमें। अिन छोटे-मोटे, क्षणिक या दीर्घजीवी विघ्नोंका प्रतिकार करनेमें और मनके सन्तुलनको बनाये रखनेमें ही जीवनकी महत्ता है। बड़े-बड़े विघ्न अुपस्थित होकर मनुष्यकी जीवन-दिशाको बदल देते हैं, अुसकी आशाओं और अभिलाषाओंको छिन्न-भिन्न कर डालते हैं, लेकिन वे हंमेशा टाले नहीं जा सकते। अुनके मोड़े मुड़ जानेसे, झुकाये झुक जानेसे, अुनका आघात सह्य बनता है और पुनः तनकर खड़े होनेका अवसर हाथ आता है।

चलता-फिरता राजरोगी कोअी हारा-थका मनुष्य नहीं होता। अनेक धैर्यशाली स्त्री-पुरुष क्षयग्रस्त होकर भी संसारको अपना ऋणी बना गये हैं। अितिहासको देखनेसे पता चलता है कि जीवनके विविध क्षेत्रोंमें अनेक क्षयरोगी बहुत प्रसिद्धि प्राप्त कर चुके हैं। अुनमें से कअियोंका क्षय पूरी तरह जाग्रत हो चुका था, और कअियोंका डगमग अवस्थामें था। रस्किन और थॉरो, लैनाक, कॉक और ट्रुडो, अिमरसन और स्टीवेन्सन,

आरुणिन और ग्रीटे, गेटे और रूसो, शेली और कीट्स, टॉल्स्टॉय और गॉर्की आदि अनेक अमर विभूतियाँ क्षयके संसर्गमें आ चुकी थीं।

जिस तरह संसारके अनेक अल्पज्ञात और अज्ञात व्यक्ति अपने-अपने छोटे या बड़े क्षेत्रमें अपनी खुशबू छोड़ जाते हैं, उसी तरह क्षयरोगी भी यदि चाहे तो अपने जीवनकी रचना ऐसी कर सकता है, जिससे वह दुनियाके लिओ बोझ न बने और अपने हिस्सेके कामको भली-भाँति करके अपनी महकसे सबको मुग्ध कर दे। मनुष्य जो कुछ करता है, उससे उसका बड़प्पन उतना नहीं आँका जाता, जितना अिस बातसे आँका जाता है कि उसे जो कुछ करना पड़ता है, उसको वह किस तरह करता है। राजाके उद्यानमें खिलनेवाले गुलाबकी खुशबूकी कद्र होती है, जंगलके गुलाबकी खुशबू यों ही नष्ट हो जाती है। परिस्थितिके कारण अेक प्रकाशित हो उठता है, दूसरा अप्रकट और अज्ञात रहता है; फिर भी खुशबू दोनोंमें अेक ही होती है। सूर्य यदि प्रकाशपुंज है तो चिनगारीमें भी प्रकाशका अभाव नहीं। क्षयरोगी चिनगारीसे गया-बीता तो नहीं होता। वह कोयलकी तरह चहुँ ओर कुहुक चाहे न सके, फिर भी जहाँ कहीं रहे, वहाँ अपने संयत और मर्यादित आचरण द्वारा अपना प्रकाश अपने आसपास फैला सकता है और नियम-पालनकी महत्ता सिद्ध कर सकता है। मनुष्य अेक भावुक प्राणी है, अपनी भावनाशीलताके कारण ही वह दूसरे प्राणियोंसे भिन्न पड़ता है। क्षयरोगी भी सदा भावुक बना रह सकता है। रोगके कारण उसकी मनुष्यता नष्ट नहीं हो जाती, उसका जीवन विकारग्रस्त नहीं बन जाता, बल्कि संसारके लिअे वह सजगता और सहिष्णुताका अेक जीता-जागता उदाहरण बन जाता है।

पूर्ति*

# शस्त्रक्रिया

राजरोग यानी क्षय अेक अटपटा रोग है। अुसे पैदा करनेवाली चेतन-रज शरीरमें प्रवेश करती है और अड्डा जमाती है, लेकिन आदमीको अुसका पता नहीं चलता। बहुतोंके लिअे यह अज्ञात स्थिति जीवनभर बनी रहती है। जब चेतन-रज घर करती है, तो फेफड़ोंके दूसरे हिस्सोंमें बहुत बारीक तब्दीलियाँ होती हैं और वैसा होने पर अगर वहाँ चेतन-रजका संचार हो जाता है, तो अुसका कुछ दूसरा असर होता है और रोगके प्रगट होनेकी अनुकूलता मिलती है। अितना होने पर भी रोग सबमें दिखाअी नहीं देता। जब अतिशयता के फलस्वरूप शरीरकी जीवनी-शक्ति क्षीण होती जाती है और यह हालत बनी रहती है, तो चेतन-रज जोर लगाती है और रोग प्रगट होता है। तेज़ नाड़ी, सुस्ती, शोष, बुखार, खाँसी, कफ, खूनकी कै और शूल जैसे बाहरी लक्षणों और फेफड़ोंसे निकलनेवाली आवाज़का बदलना वगैरा अन्दरूनी लक्षणोंके प्रकट होनेसे पहले फेफड़ोंमें रोगकी सूचक खराबियाँ शुरू हो चुकती हैं और अितनी धीमी चालसे बढ़ती रहती हैं कि पता नहीं चलता। अिसकी वजहसे लक्षणोंके प्रकट होनेसे पहले कअी महीने और कभी-कभी अेक-दो साल तक बीत जाते हैं, और यों अुसके अस्तित्वके बारेमें मनमें शंका तक नहीं पैदा होती। लेकिन 'अेक्स-रे' की मददसे अिसे बहुत कुछ जान लिया जाता है। लक्षणोंके पैदा होनेसे पहले जब 'अेक्स-रे' के ज़रिये पता चल जाता है, तो थोड़े समयमें पुरअसर अिलाजकी पूरी संभावना रहती है। लेकिन अिस तरह 'अेक्स-रे' क्वचित् ही लिया जाता है। ज़्यादातर तो जब लक्षण प्रकट हो जाते हैं, तभी क्षयका और अुसके अिलाजका विचार किया जाता है। जहाँ रोगका संशय पैदा होते ही

---

* यह पूर्ति १९४४ के दिसम्बरमें लिखी गअी है।

तुरंत 'अेक्स-रे' का अुपयोग किया जाता है, वहाँ रोगका निदान जल्दी हो जाता है और अिलाज शुरू करनेमें बेकारका समय नहीं जाता। राजरोगका निदान करनेमें 'अेक्स-रे' अुपयोगी साधन है। दूसरा महत्वका साधन रक्तकी परीक्षा है। अिसे 'सेडीमेण्टेशन टेस्ट' (sedimentation test) कहते हैं। अिससे शरीरके अन्दर रही हुअी किसी भी तरहकी रोग पैदा करनेवाली सक्रिय चेतन-रजका पता चल जाता है। अिससे रोगका पता नहीं चलता, लेकिन अिसके साथ 'अेक्स-रे' के नतीजे पर विचार करनेसे क्षय-सम्बन्धी निर्णय पक्का हो जाता है। अेक बार रोगका निश्चय हो जाने पर अिस कसौटीके ज़रिये रोगमें होनेवाली घट-बढ़का पता, दूसरा कोअी सूचन मिलनेसे पहले, निश्चित रूपसे लग जाता है।

राजरोग कठिन रोग है। किसी-किसीमें वह शुरूसे ही चौंकानेवाली हालतमें पाया जाता है। लेकिन ज़्यादातर अूपर-अूपरसे वह अितना सादा मालूम होता है कि आदमी धोखा खा जाता है — गाफिल रहता है। नतीजा यह होता है कि जो करना है सो किया नहीं जाता, न करनेकी बातें की जाती हैं और रोगको अनजाने ज़ोर पकड़नेकी अनुकूलता मिल जाती है। अिसके सादेपनके प्रति अुदासीन रहना पुसाता नहीं। यह किस समय ज़ोर पकड़ लेगा और अजेय बन जायगा, सो कहा नहीं जा सकता। अिस पर काबू पानेके लिअे तुरन्त कोशिश की जाय, तभी सफलता मिल सकती है। राजरोगका निवारण करनेके लिअे सबसे अधिक प्रभावशाली और अनिवार्य अुपाय 'आहार-विहार-योग' है। अिसके यथोचित सेवनसे बहुतेरे असमयमें मौतकी शरण जानेसे बचे हैं।

फिर भी राजरोग अनेक रूपोंवाला रोग है। कुछ लोगोंके शरीरमें वह छिपे-छिपे बहुत नुकसान करता रहता है, और फिर प्रकट होता है; और कुछको 'आहार-विहार-योग' से संतोषजनक और पर्याप्त लाभ नहीं होता या अुसमें बहुत देर लग जाती है। अैसोंके लिअे अनुकूल शस्त्र-क्रियाका अुपयोग करनेसे राजरोगको हटानेकी मुश्किल आसान हो जाती है। शस्त्रक्रिया 'आहार-विहार-योग' की अुपयोगी पूर्ति सिद्ध हुअी है।

अिसकी मददसे बहुतेरे तन्दुरुस्ती हासिल करते हैं और काम-धन्धेसे लग जाते हैं। बहुतोंकी ज़िन्दगी बढ़ जाती है। अिलाजमें समय कम लगता है और सुधार अधिक टिकाअू सावित होता है।

फेफड़ोंके क्षयसे सम्बन्ध रखनेवाली चीरफाड़को अंग्रेज़ीमें 'कोलैप्स थेरापी' (collapse therapy) कहा जाता है। यह कअी प्रकारकी होती है, लेकिन सब प्रकार सबके लिअे अुपयोगी नहीं होते। किस बीमारको कौनसा तरीक़ा माफिक़ आयेगा, अिसका फ़ैसला तो अिस अिल्मका जाननेवाला सर्जन ही कर सकता है। बाज़ दफ़ा अेक ही बीमारके लिअे अेकसे ज़्यादा तरीक़ोंको अिस्तेमाल करना पड़ता है और अुसका भी कोअी खास सिलसिला नहीं होता। सारा आधार रोगके स्वरूप और विस्तार पर और रोगीकी साधारण शारीरिक स्थिति और शक्ति पर रहता है।

क्षयके अिलाजमें आराम सबसे महत्त्वकी चीज़ है। मन, वाणी और शरीरको जितना ज़्यादा आराम दिया जाता है, अुतना ही ज़्यादा आराम फेफड़ोंको मिलता है। अिस तरह दिया जानेवाला आराम बाज़ दफ़ा रोगको दबानेमें काफी सावित होता है और बाज दफा कम पड़ता है। शस्त्रक्रिया आरामकी कमीको दूर करनेमें मदद पहुँचाती है।

फेफड़ोंका काम है, साँस लेना और छोड़ना। साँस लेते समय फेफड़ा खुलता है और छोड़ते समय बंद होता है। यह सिलसिला बराबर चलता रहता है। अिसलिअे रोगके घावोंको भरनेके लिअे जो आराम ज़रूरी है, वह कभी-कभी अकेली विश्रान्तिसे पूरा-पूरा नहीं मिलता। अगर फेफड़ेको काम करनेसे रोका जा सके, तो रोग पर काबू पाना आसान हो जाय। चीरफाड़की मददसे यही किया जाता है। अिससे फेफड़ा सिकुड़कर दबता है और अुसके तन्तुओंमें शिथिलता आती है। फेफड़ेके दबनेसे अुसका रोगवाला हिस्सा निचुड़ जाता है। रोगकी रज बाहर निकल जाती है या कैद हो जाती है और घाव भर जाते हैं। जैसी चीरफाड़, वैसा नतीजा। कुछ चीरफाड़ फेफड़ेको सिकोड़नेवाली

होती है और कुछ अुसमें शिथिलता पैदा करती हैं। कुछमें फेफड़ोंकी हरकतको लौटाया जा सकता है और कुछमें की हुअी तब्दीलियाँ क़ायम रहती हैं।

फेफड़ा पसलियोंके पिंजरेमें बैठाया गया है। पसलियाँ 'पेरी-ऑस्टियम' (periosteum) में जड़ी होती हैं। अुनके नीचे 'प्लूरा' (pleura) की दो तहें होती हैं, और अिन दो तहोंके बीच खाली जगह रहती है। 'प्लूरा' के नीचे फेफड़ा होता है और फेफड़ेमें क्षयरोग अलग-अलग रूपोंमें नज़र आता है। जब वह दागके रूपमें होता है, तो कुछ जगहोंमें छोटी-बड़ी दरारें — विवर (cavity) — पड़ जाती हैं। जिन तन्तुओंसे फेफड़ा बना है, चेतन-रज जब अुन्हींका नाश करने लगती है, तो अुनकी जगह खाली पड़ती जाती है और वहाँ दरारें बन जाती हैं। नाशका यह सिलसिला जारी रहता है, तो दरारें बड़ी होती जाती हैं और वहाँ चेतन-रजका केन्द्र क़ायम हो जाता है। अिन दरारोंसे देहको भयमुक्त करनेके लिअे चीरफाड़की खास ज़रूरत रहती है। अुससे दाग़ भी मिट जाते हैं।

चीरफाड़का मामूली मतलब तो यही लिया जाता है कि जो रोगवाला भाग है, अुसे काट डाला जाय। 'अेपेण्डिक्स' (appendix) में सड़न पैदा हो जाती है, तो अुसे निकाल ही डालते हैं। 'कैन्सर' (cancer) होता है, तो अुसकी गाँठ काट डाली जाती है। लेकिन क्षयमें अैसा नहीं हो सकता — फेफड़ेके रोगवाले भागको काट डालनेका अेक विचार चल पड़ा है और कहीं-कहीं अुसके प्रयोग भी होते हैं, लेकिन अभी वे अुपचारकी कक्षा तक नहीं पहुँचे हैं। क्षयके लिअे जो चीरफाड़ होती है, अुसमें रोगवाला हिस्सा अछूता ही रहता है। खास क्रियामें भाग लेनेवाले दूसरे अंगों — अवयवों — पर यह क्रिया की जाती है। अिसकी वजहसे अिसमें विविधता आ जाती है। सभी तरहकी शस्त्रक्रिया अेक-से तारतम्यवाली नहीं होती। कुछ कठिन होती हैं, तो कुछ हलकी — आसान। रोगके बलाबलका विचार करके किसी अेक प्रकारकी

या अेकसे अधिक शस्त्रक्रियाका निश्चय किया जाता है। किसीके अेक फेफड़ेमें रोग होता है, तो किसीके दोनों फेफड़ोंमें। जब दोनों फेफड़ोंमें रोग दिखाअी पड़ता है, तो जिसमें ज़्यादा होता है अुसी पर शस्त्रक्रिया की जाती है। अगर अेक फेफड़े पर की गअी शस्त्रक्रिया गुणकारी सिद्ध होती है, तो अुसका असर दूसरे फेफड़े पर भी दिखाअी देता है। किसी-किसीके दोनों फेफड़ों पर शस्त्रक्रिया करनी पड़ती है। चीरफाड़में जोखिम तो रहती ही है, लेकिन निपुण और अनुभवी सर्जनके हाथोंमें आदमी अपनेको सलामत पा सकता है।

क्षयसंबंधी कअी तरहकी शस्त्रक्रियाअें आज प्रचलित हैं। लेकिन वे सब अेक-सी अुपयोगी नहीं मानी जातीं। आम तौर पर दस क्रियाअें मानी गअी हैं। अुनमें तीन खास तौर पर फलदायी सिद्ध हुअी हैं, अिसलिअे अुनका प्रचार भी ज़्यादा है। अुनके अंग्रेज़ी नाम ये हैं: 'न्युमोथॉरेक्स' (pneumothorax), 'फ्रेनिक नर्व पैरेलिसिस' (phrenic nerve paralysis) और 'थोरेकोप्लास्टी' (thoracoplasty).

'न्युमोथॉरेक्स' रोगके रूपमें अपने आप पैदा होता है। अतः अुससे अलग दिखानेके लिअे प्रयत्नपूर्वक पैदा किये जानेवाले 'न्युमोथॉरेक्स' को 'आर्टीफीशियल न्युमोथॉरेक्स' (artificial pneumothorax) कहा जाता है। अिसके अंग्रेज़ीके शुरूके अक्षर लेकर अिसे थोड़ेमें 'अे० पी०' भी कहा जाता है। 'अे० पी०' पैदा करनेमें हमेशा चीरा देनेकी ज़रूरत नहीं होती। लेकिन अगर प्लूराकी तहें चिपक गअी हों और बीचकी खाली जगह नष्ट हो गअी हो, तो 'अे० पी०' पैदा करना नामुमकिन हो जाता है, या मनचाहा परिणाम नहीं निकलता। जब तहें चिपक जाती हैं, तो बहुधा 'अे० पी०' का खयाल छोड़ दिया जाता है। लेकिन क्वचित् दोनों तहोंको अलग करने और अुनके बीचकी जगहको छुड़ानेके लिअे चीरफाड़ की जाती है। यह क्रिया बहुत नाज़ुक है और निरुपाय होने पर ही की जाती है। अंग्रेज़ीमें अिसे

'न्युमोनोलाअिसिस' (pneumonolysis) कहते हैं और दस क्रियाओंमें अिसकी गिनती होती है।

जब 'अे० पी०' का अिलाज करने जैसा दीखता है, तो दो तहोंके बीचकी खाली जगहमें साफ़ की हुअी हवा सूअीके ज़रिये भर दी जाती है। हवाका दबाव फेफड़े पर पड़ता है और फेफड़ा दबता है। फेफड़ेका कितना हिस्सा दबता है, सो कहना कठिन है। अगर दबाव पुरअसर साबित होता है, तो बहुत करके रोगवाला भाग दबता है और रोगको अंकुशमें लाना संभव हो जाता है। अेक ही बार हवा भरनेसे फेफड़ा दबता नहीं और हवा भी ज़्यादा देर तक टिकती नहीं। जब हवा पच जाती है, तो शुरूमें दो-दो, तीन-तीन दिनके अंतरसे भरनी पड़ती है। धीरे-धीरे बीचकी जगह बढ़ाअी जाती है और फिर हफ़्ते या पखवाड़ेमें अेक बार हवा भरनेसे काम चलता है। अिसमें सबके लिअे अेकसा नियम नहीं होता। किसीमें हवा जल्दी पच जाती है, किसीमें ज़्यादा देर तक टिकती है। सबके लिअे समान चीज़ अेक है: फेफड़ों पर हवाका दबाव सतत रहना चाहिये। अिसके लिअे हवा न तो कम होनी चाहिये और न अुसका बिलकुल अभाव होना चाहिये। हवाके अभावमें फेफड़े परका दबाव हट जाय, तो दबा हुआ फेफड़ा खुल जाय और रोग जाग अुठे। जिन दिनों हवा भरी जाती है, अुन दिनों साधारणतः आराम करना ज़रूरी है।

जब हवाके दबावसे फेफड़ा दबा रहता है, तो दबा हुआ हिस्सा साँस-अुसाँसकी क्रियामें नामको ही शरीक होता है। मगर अुससे बेचैनी पैदा नहीं होती और रोगवाले हिस्सेको आराम मिलता है। दाहिने फेफड़ेके तीन हिस्से होते हैं और बायेंके दो। अिन्हें अंग्रेज़ीमें 'लॉब्स' (lobes) कहते हैं। जब तक पाँचमें से दो हिस्से नीरोग हैं और साँस लेने-छोड़नेका काम ठीकसे करते हैं, तब तक जीनेमें दिक़्क़त नहीं होती; और मामूली तौर पर अैसा कामकाज करनेमें, जिसमें ज़ोरकी मेहनत न पड़ती हो, कोअी हर्ज नहीं होता।

हवासे फेफड़ेके दबते ही रोग फौरन दब नहीं जाता। अुससे तो सिर्फ़ घाव भरनेके लिअे ज़रूरी अनुकूलता ही मिलती है। क्षयके बारीक घावोंको भरनेमें देर लगती है और फेफड़ेमें जो दरारें पड़ गअी होती हैं, वे फेफड़ेके दबने पर धीरे-धीरे सिकुड़ने लगती हैं। अूपर-अूपरसे वे बन्द हुअी-सी, भरी-सी भी दीख सकती हैं, लेकिन असलमें वे धीरे-धीरे ही भरती हैं। हवा भरनेकी क्रिया कब तक जारी रखी जाय, अिसका आधार अंदर होनेवाले सुधारों पर रहता है। फिर भी अिसमें ज्यादा नहीं, तो कमसे कम दो साल लग सकते हैं। लेकिन अिससे फ़ायदा हमेशाके लिअे हो जाता है। जल्दबाज़ी करके हवा भरना छोड़ देनेसे घाव भरनेके काममें रुकावट पैदा होती है, फेफड़ा खुल जाता है, और रोग फिर जागता नजर आता है। जितनी खबरदारीके साथ फेफड़ेको बन्द किया जाता है, अुतनी ही खबरदारी अुसे खोलते समय भी रखनी पड़ती है। जब 'अेक्स-रे' वग़ैरासे पता चलता है कि रोग शान्त हो चुका है, तभी हवा भरनेका काम धीरे-धीरे घटाया जाता है और अन्तमें छोड़ दिया जाता है। फिर तो फेफड़ा पहलेकी तरह काम करने लगता है।

'अे० पी०' ने गुण किया, तो रोग काबूमें आने लगता है, वज़न और ताक़त बढ़ती नज़र आती है और समय पाकर काम-धन्धा करनेकी योग्यता भी आ जाती है।

'अे० पी०' के ज़रिये अिलाज कराना यों आसान मालूम होता है, लेकिन अिसके ज़रिये हरअेकका अिलाज बिना रोकटोक या रुकावटके नहीं हो पाता। बाज़ दफ़ा फेफड़ा जितना चाहिये अुतना दबता नहीं और रोगका फैलाव बढ़ता रहता है। कभी-कभी हवा भरनेकी खाली जगहमें रोगयुक्त पानी भर जाता है। अगर यह पानी जल्दी नहीं सूखता, तो अिसे बाहर निकाल लेना पड़ता है। बाज़ दफ़ा पानी फिर-फिर भर जाता है। कभी-कभी प्लूराकी तहें मोटी हो जाती हैं, और चिपक भी जाती हैं। अैसी तमाम हालतोंमें हवा भरनेका काम

रुक जाता है और फफड़ोंको दबाये रखनेका काम बढ़ जाता है और मुश्किल बन जाता है। जब हवा ज़रूरतसे ज़्यादा भर जाती है, या सूअी फेफड़ों तक पहुँच जाती है, तो जी घबराने लगता है। अैसे समय भरी हुअी हवा कम की जाती है। रुकावटें अनसोचीं आती हैं। अुन्हें पहलेसे रोकनेका कोअी अुपाय हाथमें नहीं रहता। और अैसेमें जब वे अटल हो बैठती हैं, तो 'अे० पी०' छोड़कर दूसरा अिलाज शुरू करनेकी नौबत आ जाती है। 'अे० पी०' की सफलताका आधार मनुष्यकी कुशलता पर ही नहीं रहता। शरीरमें अनजाने जो कुदरती हेरफेर होते रहते हैं, अुनका असर कोअी मामूली असर नहीं होता। महज़ रुकावट या विघ्नके डरसे 'अे० पी०' का विचार छोड़ा न जाय। 'अे० पी०' की अुपयोगिता बहुतों पर सिद्ध हो चुकी है। 'आहार-विहार-योग' की वह अेक अुपयोगी पूर्ति है।

प्लूराकी तहोंके बीचवाली खाली जगहमें जिस तरह हवा भरकर फेफड़ोंको दबाया जाता है, अुसी तरह कभी-कभी हवाके बदले 'गॉमेनॉल' (gomenol) जैसा तेल भी भरा जाता है और अुसके ज़रिये फेफड़े पर दबाव डाला जाता है। हवाकी तरह तेल अुड़ नहीं जाता, अिसलिअे अुसे बार-बार भरना नहीं पड़ता। अिस तरह तेल भरनेकी क्रियाको अंग्रेज़ीमें 'ओलियोथॉरेक्स' (oleothorax) कहा जाता है। यह भी दस क्रियाओंमें से अेक है। हवाके बदले तेलका अुपयोग करनेसे कोअी खास बात नज़र नहीं आअी। तेल अेक विजातीय द्रव्य है और अुसे पचाना मुश्किल होता है। अिसका ज़्यादा प्रचार नहीं है।

अिधर क्षयके लिअे 'फ्रेनिक नर्व पैरेलिसिस' नामक अेक दूसरी महत्त्वपूर्ण शस्त्रक्रियाका विशेष प्रचार हुआ है। अिसे 'फ्रेनिकोटॉमी' (phrenicotomy) भी कहा जाता है। फ्रेनिक नामकी अेक नस गलेके पाससे गुज़रती है। अुसका सम्बन्ध 'डायाफ्राम' (diaphragm) के साथ है। 'डायाफ्राम' फेफड़ोंके नीचे और पेटके अूपरवाले भागमें

अेक स्नायु है और साँस लेनेकी क्रियामें अुसका अुपयोग होता है। जब फ्रेनिक नसको निकम्मा बना दिया जाता है, तो डायाफ्रामका काम बन्द हो जाता है, वह अूपरको अुठ जाता है और फेफड़ों पर दबाव डालता है। अिससे फेफड़ा भी काम करना बन्द कर देता है, अुसमें स्थिरता आ जाती है और अुसके तन्तु शिथिल हो जाते हैं। जब रोगका आरंभ ही हुआ होता है और फेफड़ेमें दरार पड़ चुकती है, लेकिन छोटी होती है, तभी समय रहते यह शस्त्रक्रिया करवा ली जाय, तो रोग पर अुसका अच्छा असर होता है। अिससे फेफड़ा सिकुड़ता नहीं, लेकिन रोगका ज़ोर कम हो जाता है और घाव भी भरता है। छोटी-छोटी दरारें बन्द हो जाती हैं और वे रुझा जाती हैं। आरामके क्रमको बनाये रहनेमें अिस तरीकेसे अच्छी मदद मिलती है। अकेले आरामसे जो फ़ायदा पहुँचता है, अुससे बढ़कर फ़ायदा आरामके साथ अिसका मेल हो जानेसे मिलता है और समय भी बचता है। आरामकी यह अेक बहुत अुपयोगी पूर्ति है। कभी अैसा न करनेकी परिस्थिति भी पैदा हो जाती है। जैसे, रोग बहुत ज़ोर पर हो, फैल चुका हो और दरारें भी बड़ी-बड़ी हों, तो फ्रेनिक नस पर की गअी शस्त्रक्रिया कम काम आती है। क्षयके अिलाजमें समयका तत्त्व बहुत महत्त्व रखता है। आज जिस अुपायके आज़मानेसे मनचाहा फल मिल सकता है, अुसे मुलतवी कर देने और बहुत देर बाद हाथमें लेनेसे अिच्छित फल शायद मिले, शायद न भी मिले।

'न्युमोथॉरेक्स' का अिलाज पूरा होनेके बाद बाज़ दफ़ा बीमारीके फिर लौटनेका डर रहता है। अैसे वक्त अगर यह शस्त्रक्रिया करा ली जाती है, तो 'न्युमोथॉरेक्स' से मिले लाभको कायम रखा जा सकता है। थोरेकोप्लास्टीके अखीरमें जो दरार रह जाती है, अुसे भरने या बन्द करनेके लिअे भी यह शस्त्रक्रिया अुपयोगी होती है। अगर फेफड़ोंसे खून बहने लगे, तो वह अिससे रोका जाता है। अिसकी अपनी काफ़ी अुपयोगिता है और अिसमें नुकसान या खतरा नाम ही का है।

अिस शस्त्रक्रियामें गलेके पासवाली जगह खोली जाती है और फ्रेनिक नसको पहचानकर अुसे कुचल दिया जाता है। अिससे नस बेकार हो जाती है। अिसके करनेमें कुछ ही मिनट लगते हैं। अिस तरह बेकार बनाअी हुअी नस पर अिसका असर करीब छः महीनों तक रहता है। अिससे डायाफ्राम और फेफड़ेका काम भी बन्द हो चुकता है, जिससे शरीरकी संरक्षक शक्ति आसानीसे रोगका मुकाबला कर सकती है। छः महीनोंकी यह मुद्दत कम ज्यादा भी हो जाती है; यहाँ गणितके-से निश्चित नियम काम नहीं देते। छः महीनोंके अंतमें नस खुल जाती है और पहलेकी तरह काम करने लगती है। अिससे डायाफ्रामकी और फेफड़ेकी सुस्ती अुड़ जाती है और वे भी काम करने लगते हैं। फ्रेनिक नसको बेकार बनानेसे जो फल निकलनेवाला होता है, वह अुसका असर कम होनेसे पहले ही मालूम हो जाता है। नसको सुन्न बनानेके बाद भी रोगका ज़ोर कम न हो, बल्कि वह बढ़ता नज़र आये, तो अुसका मतलब यह हुआ कि अकेले अुससे काम नहीं बनेगा। अुसके साथ कुछ दूसरे अिलाज भी करने होंगे। फ्रेनिक नसको कुचलकर बेकार बनानेके बदले अुसे काटकर हमेशाका अेक अैब खड़ा कर लेना अिष्ट नहीं।

अिस पर यह पूछा जा सकता है कि पहले 'अे० पी०' पैदा की जाय, या फ्रेनिक नसको सुन्न बनाया जाय? लेकिन अिन दोनोंके बीच कोअी संबंध नहीं। सफलता पानेके लिअे आवश्यक अनुकूलता दोनोंमें हमेशा अेक-सी नहीं होती। फ्रेनिक नसको सुन्न बनानेमें शायद ही कोअी रुकावट पैदा होती हो। लेकिन हवा भरनेमें रुकावटें पेश होती हैं। जब बीमारी शुरू ही हुअी होती है, तब फ्रेनिक नसको बेकार बना देनेसे काम बन सकता है और समय भी कम लगता है। जब हालत यह होती है कि फेफड़ा सिकुड़कर दबे नहीं तब तक बीमारी दूर न हो, तब हवा भरनेकी क्रिया ज्यादा अुपयोगी साबित होती है और वह पहले कर ली जाती है। हो सकता है कि अिलाज शुरू करते दो तहोंके बीचकी जगह खाली हो और अुसमें हवा भरी जा

सके । लेकिन हो सकता है कि समय पाकर वह मिट जाय और फ्रेनिक नसको निकम्मा बनानेसे फ़ायदा न हो । अैसे समय 'अे० पी०' पैदा करना भी नामुमकिन हो जाता है । फलतः 'थोरेकोप्लास्टी' जैसे अिलाजकी ज़रूरत पड़ सकती है । अिस परसे यह भी नहीं कहा जा सकता कि अिलाज हमेशा 'अे० पी०' पैदा करनेकी कोशिशसे शुरू करना चाहिये । सारांश, अिसका कोअी अेक खास सिलसिला तय नहीं किया जा सकता । अिसका फ़ैसला तो हरअेक बीमारकी हालतको देखकर ही किया जा सकता है । संभव है कि किसी पर अेकके बाद अेक दोनों क्रियाअें करनी ज़रूरी हो जायँ । जब हवा भरी जाती हो, तब बीचमें कोअी रुकावट खड़ी हो जाय और हवा न भरी जा सके, तो अुसे छोड़कर फ्रेनिक नसको बेकार बनानेकी बात सोचनी चाहिये अथवा फ्रेनिक नसको निकम्मा बना देनेके बाद भी रोग बढ़ता ही जाता हो, तो 'अे० पी०' का विचार किये बिना छुटकारा नहीं । जब किसी अनुभवी और कुशल सर्जनकी सतत देखरेखमें यह सब होता रहता है, तब रोगीको अिसकी चिन्ता करनेकी कोअी ज़रूरत नहीं होती । किसी पर अेक तो किसी पर दूसरी क्रिया करना अुचित मालूम होता है और जब अेक क्रिया असफल हो जाती है, अथवा परिणामकी दृष्टिसे अुसमें बहुत ज़्यादा समय लगता है, तो अुसके बदले दूसरी क्रिया की जाती है ।

'थोरेकोप्लास्टी' क्षयसंबंधी अेक बड़ी कड़ी और कठिन शस्त्रक्रिया है । यह शस्त्रक्रिया हर किसी डॉक्टरसे नहीं कराअी जा सकती । अिस शस्त्रक्रियाके मँजे हुअे अभ्यासी और रात-दिन अिसीमें रचेपचे रहनेवाले कुशल सर्जनसे जब यह काम कराया जाता है, तभी आदमी निर्भय रहता और अच्छा परिणाम पा सकता है ।

क्षयकी सार-सभालमें आराम हरअेक अवस्थामें ज़रूरी है । जब आरामके साथ-साथ हवा भरी जाती या फ्रेनिक नस निकम्मी बनाअी जाती है, और अुसका अच्छा असर होनेवाला होता है, तो वह जल्दी दिखाअी पड़ जाता है । जब अिन अिलाजोंसे फ़ायदा नहीं मालूम होता और

चेतन रजका धाम है । वह गोलावाल्दसे भरी हुअी 'नरेटी' जैसी है। वह बढ़ती रहती है, किसी भी समय चेतन रज अुसमेंसे छटककर दूसरी जगह पहुँच जाती है, रोग फैलता है और फेफड़ा खराब होता रहता है । अतअेव अुसे किसी भी अुपायसे मिटाना चाहिये । जब तक दरार नहीं मिटती, शरीरके नाशका भय हमेशा मँडराता रहता है ।

फेफड़ा बारह पसलियोंके पिंजरेमें बैठाया हुआ है । पसलियाँ कमानीका-सा काम करती हैं । अुनके सहारे फेफड़ा सुस्थित रहता है और साँस लेते समय खुलता और बन्द होता रहता है । पसलियोंका सहारा न हो, तो फेफड़ा निराधार बन जाय और सिकुड़कर दब जाय । फेफड़ेके सिकुड़ने पर अुसमें पड़े हुअे रोगके दाग भी सिकुड़ते और भरते हैं और अुनके साथ दरारें भी सिकुड़ते-सिकुड़ते बन्द होती और भर जाती हैं । जिस तरह सत्याग्रहमें निर्दोषकी बलि देकर दुष्टताका निवारण करनेकी कल्पना है, क्षयके सम्बन्धमें अिस शस्त्रक्रियाका वही अुपयोग है । पसली नीरोग और निर्दोष होती है । यदि वह काट डाली जाय, तो रोगको वशमें किया जा सकता है । कितनी काटी जाय, अिसका निर्णय यह देखकर ही किया जाता है कि दरार कितनी बड़ी है और फेफड़ेमें किस जगह है । जो पसलियाँ दरारके अूपरी हिस्सेमें होती हैं, अुन्हें और अुनके अूपरकी पसलियोंको काटनेकी ज़रूरत पड़ती है । बाज़ दफ़ा दरारके नीचेकी पसली भी काटनी पड़ती है । पसलियाँ सब अेक बारमें नहीं काटी जातीं । ज़्यादासे ज़्यादा तीन पसलियाँ अेक साथ काटी जाती हैं । अिसलिअे ज़रूरतके मुताबिक अेक या अेकसे ज़्यादा बार शस्त्रक्रिया की जाती है । अेक साथ कअी पसलियोंको काटनेका असर बुरा हो सकता है और अुसमें जानका खतरा भी रह सकता है । शस्त्रक्रिया पीठमें की जाती है । अुसके लिअे रोगी बेहोश नहीं किया जाता, बल्कि दर्दको मारनेके लिअे सूअीके ज़रिये शस्त्रक्रियावाले हिस्सेको सुन्न बना दिया जाता है । अिसकी वजहसे शस्त्रक्रियाके समय बीमार होशमें रहते हुअे भी तकलीफ़ महसूस नहीं

करता और वह बातचीत भी कर सकता है। पसली पूरीकी पूरी नहीं काटी जाती, बल्कि जितनी ज़रूरी होती है, अुतनी ही लम्बाअीमें काटी जाती है। कम काटनेसे असर कम होता है। तजरबेसे अिसे काटनेकी लंबाअीका अन्दाज़ लगाया जाता है। रोगी अच्छे मनोबलवाला होता है, तो शस्त्रक्रियाके समय वह चुपचाप पड़ा रहता है; और कभी कहीं दर्द मालूम होता है, तो सर्जनका ध्यान अुसकी तरफ खींचता है और तब तुरन्त ही अुसे मिटानेका अिलाज किया जाता है। पसलियोंको काटकर जब अुन्हें चमड़ीसे अलग करनेके लिअे खींचना पड़ता है, तब थोड़ा दर्द होता है। लेकिन वह जल्दी ही मिट जाता है। रोगी जितनी शान्ति रखता है, अुतना लाभ अुसीको होता है। वह शान्त रहता है तो सर्जनका और अुसके साथियोंका ध्यान सिर्फ़ शस्त्रक्रियामें होता है। लेकिन जब रोगी अपनी कमज़ोरीकी वजहसे नाहक घबराता है और बेचैन बनता है, तो वह सर्जनके ध्यानको बँटाता है और खुद अपना ही नुक़सान कर लेनेकी हालत पैदा कर लेता है। कुशल सर्जनके हाथों 'थोरेकोप्लास्टी' जैसी विकट क्रिया भी सरल बन जाती है और रोगी निर्भयताका अनुभव करता है।

शस्त्रक्रिया करते समय जो चीरा लगाया जाता है, वह नौ दिनमें भर जाता है। अुसके बाद टाँके तोड़ दिये जाते हैं। अंदरका दर्द घटते-घटते कुछ दिनोंमें बिलकुल मिट जाता है और फिर पट्टी भी छोड़ दी जाती है।

शस्त्रक्रियासे पसलियाँ कटती हैं, लेकिन रोगका केन्द्र तो फेफड़ेमें होता है, और फेफड़ेको तो छुआ तक नहीं जाता, फिर भी शस्त्रक्रियाका असर वहाँ तक पहुँचता है। फेफड़ा सिकुड़ता है, और अुतने हिस्सेमें बने हुअे रोगके दाग़ और दरारें भी सिकुड़ती हैं। लेकिन सिकुड़नेका प्रमाण हमेशा निश्चित नहीं रहता। यह नहीं कहा जा सकता कि सिकुड़न कैसी और कितनी होगी। सिकुड़नेकी क्रिया पूरी होने पर ही ... का पता चल सकता है। चीर-फाड़के बाद फेफड़ोंका सिकुड़ना शुरू

होता है और वह कअी दिनों तक जारी रहता है। अिसमें भी किसी तरहका कोअी हिसाब नहीं किया जा सकता। तीन हफ्ते बाद 'अेक्स-रे' से देखा जाता है। दरारें दबी न हों, तो कुछ और पसलियाँ काटनेकी बात सोची जाती है। दूसरी बारकी चीर-फाड़ तीन से चार हफ़्तोंके बाद करा लेना अुचित और आवश्यक माना जाता है। अिस बीच घाव भर चुकता है, दर्द मिट चुकता है; और दूसरी कोअी खास मुश्किल या अुलझन पैदा न हुअी हो, तो दूसरी बारकी चीर-फाड़के लिअे बीमारकी हालत अच्छी बन चुकती है। अगर दुबारा चीर-फाड़ करनेमें ढिलाअी होती है, तो अुसका असर कम हो जानेका डर रहता है और दरारको मिटानेमें रुकावट पैदा होती है। जब चीर-फाड़ दोसे ज़्यादा दफ़ा करनेकी ज़रूरत मालूम होती है, तब भी सब कुछ ठीक हो, तो तीन-चार हफ्तोंके बाद करा ली जाती है।

पीठकी ओरसे पसली काटने पर जब फेफड़ेमें आवश्यक सिकुड़न पैदा नहीं होती और दरार खुली रह जाती है, तब छातीवाला हिस्सा खोलकर पसली काटी जाती है। अिसका फ़ैसला भी तीन हफ्तोंके बाद 'अेक्स-रे' के ज़रिये किया जाता है।

चीर-फाड़से फेफड़ा दबता है और बादमें भी दबता रहता है। पसलियोंके कट जानेसे फेफड़े पर बाहरका जो दबाव पड़ता है, अुसका असर अच्छा होता है। अिसके लिअे छातीके अूपरी हिस्से पर वज़न रखा जाता है। वज़नके लिअे सीसेकी गोलियोंवाली थैली बनाअी जाती है। सीसा पसन्द किया जाता है, क्योंकि अुसके कारण थोड़ी जगहमें ज्यादा वज़न समाता है। वज़न तीन पौंडसे शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है और ज़रूरतके मुताबिक ७ पौंड तक ले जाया जाता है। अिसके सिवा चुस्त जाकट पहननी होती है। जिस फेफड़े पर शस्त्रक्रिया होती है, अुसके पास जाकटके अन्दर थोड़ी कड़ी गादी रखी जाती है। अिससे बेपसलीवाला फेफड़ा ज्यादा दबता है। रात सोतेमें अिसका बहुत अुपयोग होता है। जिस ओर शस्त्रक्रिया हुअी

हो, अुसी करवट सोया जा सके, अिसका खयाल रखना ज़रूरी है। अिससे दवाव वढ़ता है, दूसरे फेफड़े तक रोगके फैलनेका डर कम हो जाता है और साँस लेनेमें आसानी होती है। करवटसे सोते समय वगलमें गोल तकिया रखनेसे फेफड़े पर दवाव वना रहता है। रात-दिन सहने जितना दवाव पहुँचता रहता है, तो शस्त्रक्रियाका विशेप लाभ मिलता है। तकियेके वदले झोलीमें करवटके वल सोनेसे भी अच्छा दवाव मिलता है। जव किसी चीज़ पर अेक ओरसे दवाव पड़ता है, और अुसके दूसरी ओर कोअी स्थिर चीज़ होती है, तो दवाव अच्छा पड़ता है। दो फेफड़ोंके वीचकी तहको 'मीडिया स्टाअिनम' (mediastinum) कहते हैं। जव वह काफी स्थिर होता है, तो फेफड़ेको दूसरी ओर हटनेको जगह नहीं रहती और अिससे खुद फेफड़ा ही सिकुड़ता है। वज़न और तकिया या झोली दोनों ज़रूरी हैं। यह वाहरी अुपचार वहुत अुपयोगी है। अिससे साँस लेनेमें कठिनाअी नहीं होती, वलग़म थूकनेमें आसानी होती है और खाँसी आने पर फेफड़ा कम अुछलता है, जिससे खाँसीकी थकान कम मालूम होती है। जव खाँसी आये, दरारके अूपरवाले भागको हाथसे दवाना चाहिये, ताकि दरार कम हिले। खाँसीको दवासे रोकनेकी कोशिश करनेमें नुकसान है। वह वलग़मको निकालनेका अुपयोगी साधन है। वलग़मको अन्दर अिकट्ठा न होने देना चाहिये। अुसमें ज़हर होता है, जो जितनी जल्दी वाहर निकले अुतना ही अच्छा है।

'अे० पी०' में सिर्फ़ हवाके दवावसे फेफड़ा दवता है। लेकिन हवा भरना वन्द करनेसे वह खुल जाता है। थोरेकोप्लास्टीमें परिणाम अिससे भिन्न होता है। अुसमें सीधा दवाव नहीं डाला जाता। लेकिन फेफड़ेकी आधारभूत पसलियोंको निकाल लेनेसे फेफड़ा सहारेके अभावमें सिकुड़ जाता है। यह आधार फिर लौटाया नहीं जाता। अिसलिअे शस्त्रक्रियाके क़ारण जितना भाग दवता है, वह हमेशा दवा रहता है। वह अपने आप नहीं खुलता और अुसे खोलनेका कोअी अिलाज भी

नहीं है। अुस भागमें फिरसे रोगका संचार भी प्रायः नहीं होता। जो भाग दबता है, वह मुर्दा-सा नहीं बनता। वह जिन्दा रहता है, लेकिन श्वासक्रियामें वह नामको ही शरीक होता है। वहाँ लहूका संचार भी कम होता है। अुसकी अुपयोगिता कम रहती है, फिर भी सरल जीवन वितानेमें अड़चन नहीं आती।

थोरेकोप्लास्टीसे फेफड़ा दबे, दरार भी दबे और 'अेक्स-रे' में दिखाअी भी न दे, तो भी अितनेसे काम पूरा नहीं होता। अिसका मतलब तो सिर्फ़ अितना ही होता है कि रोग पर पूरा काबू पानेकी अनुकूलता पैदा हो गअी है। दरारका बन्द होना, अुसका मिटना नहीं कहा जा सकता। यह तो सिर्फ़ पेटीके ढक्कनको बन्द करने जैसा हुआ। अुस पर जंजीर न चढ़ाअी जाय, तो वह खुल जाय। अिसी तरह दरार सिकुड़कर बन्द हो जाय और अुसके आमने-सामनेके किनारे अेक दूसरेसे सट जायँ, तो भी जब तक अुस पर अुसे भरनेवाले तंतुओंकी कभी न अुखड़नेवाली मुहर न लगे, अुसके खुल जानेका डर रहता है। अिस स्थितिसे बचनेके लिअे पूरी खबरदारीके साथ आरामका सिलसिला जारी रखना चाहिये और शक्ति बढ़ाकर अुसका संचय करना चाहिये। क्योंकि यही वक़्त है, जब क़ायमी असर पैदा होता है।

थोरेकोप्लास्टी अकसीर अिलाज है। अुससे दरारें बन्द होती हैं, बलग़म कम होते-होते बनना बन्द हो जाता है, चेतन रजका पैदा होना रुकता है, दूसरे फेफड़ेमें सुधार हाता है, रोग काबूमें आ जाता है और काम-काजके लिअे शक्ति प्राप्त होती है। अैसा अिष्ट फल सबको समान रूपसे नहीं मिल सकता; क्योंकि शस्त्रक्रियासे पहले सबकी हालत सरीखी नहीं होती। चीर-फाड़ करानेमें देर हुअी हो, दरार बहुत बढ़ गअी हो, और अुसके किनारे कड़े हो गये हों, फेफड़ोंके आस-पासका हिस्सा कड़ा बन गया हो, दरारके अूपरका प्लूरावाला भाग मोटा हो गया हो, नअी पसलीको आनेसे रोकनेका कोअी अुपाय न किया गया हो, पसलियाँ काफ़ी तादादमें निकाली न गअी हों, और वे काफ़ी लम्बाअीमें

काटी न गअी हों, चीर-फाड़के बाद बाहरसे दबाव डालनेका सिलसिला
जारी न रह पाया हो, तो फेफड़ा जितना चाहिये अुतना दबता नहीं,
अथवा रोगवाले हिस्सेमें आवश्यक सिकुड़न पैदा नहीं होती और अिस
वजहसे पूरा संतोषजनक फल नहीं मिलता। अनुकूल फलकी प्राप्तिके लिअे
अिनमेंसे कुछ कारण तो दूर किये जा सकते हैं, लेकिन कुछ पर कोअी
असर नहीं डाला जा सकता। अवयवकी नैसर्गिक शक्ति कितनी होती है
और वह किस तरह लाभ पहुँचाती है, अिसे जाननेका कोअी साधन नहीं
है और अुसमें सोच-समझकर कोअी हेरफेर करना मुमकिन नहीं है।

संभव है कि चीर-फाड़से पूरी सफलता न मिले, फिर भी अुसकी
अुपयोगिता तो है। बहुत सावधानीके साथ चीर-फाड़ करने पर भी कुछ
मामलोंमें दरार पूरी-पूरी बन्द नहीं होती, फिर भी वह कम तो होती ही
है। अुसके आस-पासका फेफड़ा सिकुड़ता है और रोगके द्वीप जैसी
बची हुअी दरार अलग रह जाती है। अुसे बढ़नेका मौका कम मिलता
है। चीर-फाड़से पहलेकी दरारकी तरह अब वह खतरनाक नहीं रहती।
फेफड़ेके छिद्र — दाग़ — भर जाते हैं, ताक़त भी बढ़ती है और
कामकाज भी किया जा सकता है। चीर-फाड़से पहले यह स्थिति आ
नहीं सकती। कभी-कभी बाक़ीकी दरार बहुत धीमी गतिसे भरती है
और अेक अरसेके बाद निकम्मी हो जाती है। थोरेकोप्लास्टी जीवनको
बढ़ाने और अुसे अुपयोगी बनानेवाली शस्त्रक्रिया है।

थोरेकोप्लास्टीके अन्तमें जो दरार बच रहती है, अुसे पूरनेके
लिअे फ्रेनिक नसको निकम्मा बनानेका असर अच्छा हो सकता है।
दरारमें बलग़म भरा रहता हो, अुसकी मात्रा भी ज़्यादा हो और
श्वासनलिकाके ज़रिये अुसे निकालना मुश्किल हो, तो ठेठ दरार तक
पहुँचनेवाली शस्त्रक्रिया की जाती है। अिसके लिअे छातीमें छेद किया
जाता है। अुसके ज़रिये दरारके अंदर नली अुतारी जाती है और वहाँ
रख छोड़ी जाती है। अिस नलीके ज़रिये दरारमें पैदा होनेवाला कफ
बाहर निकाला जाता है। अिस तरीकेसे दरारके बन्द होनेकी आशा

रखी जाती है। अिस शस्त्रक्रियाका ज़्यादा प्रचार नहीं हुआ है। अंग्रेज़ीमें अिसे 'सर्जिकल ड्रेनेज' (surgical drainage) कहते हैं, और दस शस्त्रक्रियाओंमें अिसकी गणना की जाती है।

'अेक्स्ट्रा प्लूरल न्युमोनोलाअिसिस' (extra pleural pneumonolysis) नामक शस्त्रक्रिया करनेमें पसली तक पहुँचा जाता है। अिसमें अेक ही पसलीका टुकड़ा काटा जाता है और अिस तरह पसली और प्लूराकी अूपरी तहके बीच जगह तैयार की जाती है। अिस जगहमें पैराफीन, मोम, वग़ैरा माफ़िक आनेवाली चीज़ें भरी जाती हैं और अुनके ज़रिये दरारके अूपरवाले भाग पर दबाव डालनेकी और अुसे बन्द करनेकी आशा रखी जाती है। यह क्रिया क्वचित् की जाती है। अिससे थोरेकोप्लास्टीका काम नहीं निकलता।

पसलियों पर अेक और प्रकारकी शस्त्रक्रिया भी होती है, जो 'सुप्रापेरीयोस्टीयल अेन्ड सबकोस्टल न्युमोनोलाअिसिस' (supraperi-osteal and subcostal pneumonolysis) कहलाती है। अिसमें फेफड़ेके रोगग्रस्त भागके अूपरकी पसलियोंको पेरीयॉस्टीयमके आवरणसे मुक्त किया जाता है, जिससे खुली हुअी पसलियोंके नीचे जगह बन जाती है। अिस जगहमें दबाव डालनेके लिअे अुचित चीज़ें भरी जाती हैं। अिसका अुपयोग भी कम ही होता है। थोरेकोप्लास्टीके साथ अिसकी कोअी तुलना नहीं की जा सकती।

फ्रेनिक नसकी तरह पसलियोंके पासवाली नसोंको सुन्न बनाया जाता है। अिसे 'मल्टीपल अिण्टरकोस्टल नर्व पैरेलिसिस' (multiple intercostal nerve paralysis) या 'न्युरेक्टॉमी' (pneur-ectomy) कहा जाता है। अिसकी वजहसे साँस-अुसाँस लेनेमें फेफड़ोंका खुलना, बंद होना कम हो जाता है और फेफड़ेको आराम पहुँचता है। यह शस्त्रक्रिया भी क्वचित् ही करवाअी जाती है।

'स्केलीन' (scalene) नामक स्नायु श्वासक्रियामें भाग लेते हैं। अिन स्नायुओंका कुछ हिस्सा काट डाला जाता है। अिस शस्त्र-